

Amor, Verdade, Felicidade

Reflexões para transformar a mente

Sua Santidade, O Dalai-Lama



Compilação da edição indiana
Renuka Singh

Introdução
Lama Thubten Zopa Rinpoche

Tradução de
Mônica Braga

Nova Era —
Rio de Janeiro
2001

ÍNDICE

Nota do editor indiano	3
Introdução	5
Capítulo 1: Transformar a mente	18
Capítulo 2: Uma jornada para a felicidade	27
Capítulo 3: Compaixão e não-violência	41
Capítulo 4: Como viver e morrer melhor	56
Capítulo 5: O caminho para a prática espiritual	69
Capítulo 6: As duas verdades	86

NOTA DO EDITOR INDIANO

Este livro é uma compilação de palestras proferidas por Sua Santidade, o Dalai-Lama, nas Comemorações de Tushita Dharma, realizadas anualmente em Nova Délhi. Ele ainda traz uma introdução oportuna escrita pelo Venerável Lama Thubten Zopa Rinpoche. Fico honrada com o fato de Sua Santidade e de Rinpoche terem me dado a oportunidade de reunir uma série de palestras distintas em que enfatizam a importância da espiritualidade em um mundo dominado por uma cultura de ciência e racionalidade tecnológica. Sua Santidade nos oferece um insight claro e profundo sobre os problemas da humanidade e sobre como o amor, a compaixão e a responsabilidade universal são necessários para resolvermos esses problemas de maneira hábil.

Para comemorar o vigésimo aniversário do Centro de Meditação Tushita Mahayana, fundado em 1979 pelo falecido Lama Yeshe e pelo Lama Zopã Rinpoche, eu gostaria de dedicar este livro à Sua Santidade, como prova de gratidão por sua infinita bondade. Também gostaria de oferecer este livro — já que iniciamos o novo milênio — a um público mais amplo, como um guia prático de meditação para transformar suas mentes e adquirir Luz. Na verdade, o propósito básico de se ler e ouvir os ensinamentos budistas é equipar a nós mesmos com as ferramentas da compreensão, para que possamos nos comprometer com o tipo de “combate espiritual” adequado.

As palestras seguem uma ordem cronológica de eventos, salvo pelo último discurso, “As Duas Verdades”, que foi proferido em duas noites consecutivas em 1988. Sua Santidade muitas vezes se referiu às “duas verdades” e às Quatro Verdades Nobres em outras palestras que, por exemplo, falam da questão da transformação da mente, de como resolver problemas pessoais, nacionais e internacionais com compaixão e sem violência, de como viver e morrer de uma maneira melhor e do caminho da prática espiritual por meio da renúncia, da Bodhiscitta e da sabedoria da solidão — sendo esta a essência do dharma que liberta todos os seres. Assim, em razão da clareza conceitual e filosófica, me pareceu mais apropriado colocar este discurso sobre “As Duas Verdades” no final, para que possamos refletir sobre sua profundidade e complexidade.

Também incluí aqui a maioria das sessões de perguntas e respostas que se seguiam aos ensinamentos. A maioria das perguntas veio do público. Sempre que possível, tentei evitar a repetição, mas, em razão da natureza dos discursos, pode ter havido alguns erros como resultado da transcrição ou de má interpretação.

Muitas pessoas deram importantes contribuições para o sucesso deste esforço. Sou profundamente grato a professores tão amáveis e veneráveis como Sua Santidade, o Dalai-Lama, e o Venerável Lama Thubten Zopa Rinpoche por sua gentileza e inspiração. Agradeço especialmente ao venerável Lhakdor-la, por ter perdido seu tempo corrigindo o manuscrito (em Dháramsala, no avião e nos Estados Unidos) e por ter traduzido nossas conversas. Gostaria de expressar meu apreço a Thubten Jimpa-la, também por ter traduzido a palestra proferida em 1997. Sou sempre grato a Tenzin Geyche Tethong-la, secretário particular de Sua Santidade, por ter tolerado meus pedidos e por toda sua ajuda e colaboração.

Sem a diligência e feliz envolvimento de todos os meus predecessores e coordenadores de programas espirituais, o Tushita não seria o que é hoje. O apoio de todos os nossos generosos patrocinadores, amigos, membros e da Fundação pela Preservação da Tradição Mahayana ajudou o Tushita a sobreviver durante todos estes anos. Para nomear alguns deles: os Kakarias, Mathurs, Roys, Khannas, Bhandaris, Nandas, Suds, Cerris, Chawlas, Jhalanis, Singhs, o venerável Yeshe Chodron, Susie Roy, Bruno Furrer, Derek Goh e Joan Mahony têm sido grandes pilares de força. Também gostaria de mencionar o importante papel desempenhado pelo venerável Marcel Bertels, pelo Uenerável Roger Kunsang e pelo Dr. Nick Ribush na história do Tushita. Um agradecimento do fundo do coração pela paciência, pela ajuda e pelo comprometimento.

A ajuda de Karthika e de Diya Kar Hazra na Penguin tem sido proveitosa e deu a este livro sua forma final. Agradeço-lhes por trabalharem incansavelmente.

E por fim, mas não menos importante, gostaria de expressar minha gratidão a minha família por ter sido uma constante fonte de encorajamento e de afeto. Tenho uma saudade especial do amor e do apoio de minha falecida irmã Ashma Singh, que foi minha companheira de viagem em minha busca espiritual e que, em silêncio, contribuiu muito para as atividades do Tushita.

Que este livro possa aprofundar a compreensão espiritual e a experiência de muitas pessoas, e que possa trazer paz às suas vidas.

Nova Délhi Renuka Singh

Novembro de 1999

INTRODUÇÃO

Em 1976, meu precioso professor, o já falecido Lama Thubten Yeshe (1935-1984), que foi mais generoso do que os Budas do passado, presente e futuro, decidiu fundar um centro budista em Nova Délhi, para ajudar a compensar o povo indiano por ter dado o Dharma ao Tibete.

O fundador do Dharma que conhecemos hoje, o Guru Shakyamuni Buda, nasceu no norte da Índia (hoje Lumbini, Nepal) há mais de 2.500 anos. Seu pai era rei do poderoso clã Sakya. Mas, aos 29 anos, seu filho e herdeiro, o Príncipe Sidarta Gautama, motivado pelo desejo de compreender a existência do sofrimento e pelo fato de como ele poderia ser superado, se é que poderia, renunciou ao reino e deixou o palácio em busca da verdadeira natureza de toda a existência. Depois de estudar durante seis anos com ótimos professores hindus e de se comprometer com muitas práticas austeras que quase o levaram a morrer de desnutrição, o Príncipe Sidarta decidiu seguir o meio caminho entre os extremos de sua antiga vida cheia de indulgências do palácio e o sofrimento de suas práticas mais recentes. Então, na região hoje conhecida como Bodh Gaya, Bihar, ele se sentou sob uma figueira e meditou em solidão até se dar conta de seu objetivo: a Iluminação completa, total e incomparável. Assim, ele se tornou o Lorde Shakyamuni Buda, o sábio iluminado do clã Shakya.

Durante os 45 anos seguintes, ele levou a vida sem lar de quem renuncia a tudo, errando de um lugar a outro, pregando e passando quase todo verão em retiro. Suas primeiras lições foram dadas em Sarnath, cerca de sete semanas após a Iluminação. Lá, ele proferiu seu famoso discurso sobre as Quatro Verdades Nobres, no qual explicou que a natureza da vida mundana é o sofrimento, que esse sofrimento tem uma razão, que esse sofrimento pode acabar por completo e que existe um caminho para seu fim. Depois disso, por onde quer que passasse, ele ensinava aos que eram receptivos o que quer que precisassem saber, de acordo com seu nível mental.

Assim, durante o curso de sua vida, e sem ordem particular, o Buda transmitiu uma incrível quantidade de profundo e vasto conhecimento a um enorme número de pessoas. Por fim, em Kushinagas, aos oitenta anos, ele faleceu. Suas últimas palavras diziam que, como todo fenômeno condicionado era temporário, não devíamos nos apegar a coisa alguma e, ao contrário, devíamos nos esforçar diligentemente para evitar a maldade, para fazer só coisas boas e para purificar nossas mentes. Este, em essência, foi o ensinamento de Buda.

Durante os mil anos seguintes, o budismo — o Dharma, os ensinamentos de Buda — floresceu na Índia e se alastrou por vários outros países, como o Sri Lanka, o Paquistão, o Afeganistão, Burma, Nepal, Tailândia e outros países do sudeste da Ásia, como a China, a Coreia e o Japão. O budismo então evoluiu em duas escolas principais. A diferença primordial entre elas é definida mais pela motivação de quem as pratica do que por alguma forma externa. No entanto, em geral, a escola Hinayana se estabeleceu nos países do hemisfério sul, enquanto a escola Mahayana espalhou-se pelo norte.

No começo do século VII depois de Cristo, o rei do Tibete, Songsten Gampo (61?-650), casou-se com duas princesas budistas, uma do Nepal, outra da China. Sob a influência delas, ele se tornou budista e plantou as sementes do budismo do Tibete, construindo vários templos e mandando um de seus ministros, Thánmi Sambhota, à Índia para criar um documento escrito, para que os textos budistas pudessem ser traduzidos do sânscrito para o tibetano. Cerca de cem anos depois, um de seus sucessores, Trisong Detsen (742-79?), convidou os grandes professores indianos Shantarakshita e Padmasambhava para irem ao Tibete. Assim, apesar dos muitos altos e baixos, nos vários séculos que se seguiram o budismo espalhou-se por todo o país. Mas, no começo do século XI, o budismo tibetano entrou em sério declínio, com ensinamentos falsos e enganosos, e práticas degeneradas florescendo por toda parte. Desanimado com tudo isso, o Rei Lhalama Yeshe —, de Guge, no oeste do Tibete, convidou o grande santo erudito Atisha (982-1.054) para seu país, para reintroduzir o Dharma puro na Terra das Neves.

Assim como o Guru Shakyamuni Buda, Atisha nascera em uma família real, mas abandonara seu reinado em Bengala para seguir a vida espiritual. Durante a adolescência e juventude, ele estudou profundamente e praticou o sutra e o tantra, e, pouco antes dos trinta anos, foi ordenado monge, recebendo o nome de Dipamkara Srijnana. Seu coração foi tomado pela Iluminação, e suas muitas experiências incutiram nele a importância do desenvolvimento do Bodhicitta como seu principal objetivo. Ele descobriu que o maior professor contemporâneo do Bodhicitta era o renomado Guru Suvamadvipi, que vivia onde hoje provavelmente se encontra a ilha de Sumatra. Atisha então engajou-se em uma jornada arriscada e árdua, que durou treze meses, através de oceano, para estudar com esse grande professor, e permaneceu com ele por doze anos, estudando e praticando até desenvolver o Bodhicitta. Ele então voltou para a Índia e finalmente estabeleceu-se na grande universidade monástica de Vikramasila, em Magadha. Foi lá que os emissários de Lhalama Yeshe Õo encontraram e lhe imploraram para ir ao Tibete.

Como Atisha era um dos grandes eruditos da Índia, e abade de Vikramasíla relutou em lhe dar permissão para ir ao Tibete, mas finalmente concordou em deixá-lo partir por um período de três anos. O Rei Lhalama Yeshe Ö, por sua vez, tinha morrido, e seu neto, Jangehub Ö, tomara-se rei. Quando Atisha chegou, Jangehub Ö lhe explicou como era séria a decadência no Dharma no Tibete. Ele lhe suplicou que ensinasse não o mais profundo e incrível dos ensinamentos, mas a lei de causa e efeito e alguns Dharmas inequívocos fáceis de praticar e que abrangessem todo o ensinamento do Iluminado.

Muito satisfeito, Atisha então escreveu um pequeno texto de três páginas, chamado Uma Luz para o Caminho da iluminação, que esclarecia tanto os ensinamentos do sun quanto os do tantra do Buda. Logo depois disso, os ensinamentos errôneos que afligiam o Tibete desapareceram por completo e o Dharma puro espalhou-se por toda parte. Isso foi muito bom não só para o povo do Tibete, mas também para o restante do mundo. Durante esse período, na Índia, o budismo estava sendo sitiado pelas forças destrutivas que haviam invadido o país vindo do oeste, demolindo mosteiros, matando monges e queimando textos. O Dharma nunca se recuperou desse ataque, e nas centenas de anos seguintes, quase desapareceu da Índia, sua terra natal. Foi a preservação da forma completa do budismo Mahayana, que fora levada ao Tibete, que garantiu a continuidade de sua existência para toda a humanidade.

O curto texto que Atisha escrevera foi o primeiro de uma série de ensinamentos que passaram a se chamar, em tibetano, Lam-rim, ou “passos do caminho para a Iluminação”. Os ensinamentos do Lam-rim não contêm nada do que não fora ensinado pelo próprio Buda. Na verdade, eles são simplesmente uma combinação de tudo o que ele ensinou durante 45 anos com uma estrutura coerente e lógica que permite a qualquer indivíduo enxergar com clareza como seguir esse caminho. O Lam-rim é um mapa para a Iluminação do budista. Os seguidores de Atisha desenvolveram ainda mais essa apresentação única do Dharma, e os ensinamentos do Lam-rim se tornaram a base para a maioria das escolas de budismo tibetanas e que se desenvolveram ao longo dos séculos seguintes. Sua própria escola ficou conhecida como a tradição Kadam.

Atisha não só apresentou o Lam-rim a seus seguidores, como também levou consigo a sabedoria e as linhagens de método dos ensinamentos do Lorde Buda. Shakyamuni Buda transmitiu sua sabedoria a Manjushri, que os passou ao incomparável sábio e yogue indiano Nagarjuna e, dele, a Aryadeva, Chandrakirti e muitos outros eruditos ao longo dos séculos, até Atisha. Os métodos foram transmitidos a Maitreya, que os passou para vários professores, como Asanga,

Vasubandhu e Suvarnavasi, por meio de quem chegaram a Atisha. Assim, os ensinamentos que ele levou ao Tibete não só eram os ensinamentos puros do Buda, como também tinham sido transmitidos por meio de uma linhagem ininterrupta que podia ser traçada até o próprio Guru Shakyamuni. Essa tradição oral imaculada foi mantida no Tibete e existe até hoje nas mentes de grandes lamas como Sua Santidade, o Dalai-Lama, de quem podemos recebê-la.

No século XV, o Tibete teve um grande professor na pessoa do Lama Tsong Khapa (1357-1419). Muito influenciado pelos Kadampas e tendo estudado com mestres famosos das três tradições principais da época — Nyingma, Kagyu e Sakya—, o Lama Tsong Khapa fundou uma nova tradição, a Gelug, que logo se tornou a escola budista predominante no Tibete.

Essa é a escola seguida pelos Dalai-Lamas e pelo Centro de Meditação Tushita Mahayana.

Anteriormente, eu disse que, no geral, havia duas escolas budistas principais: a Hinayana e a Mahayana. Esta última está dividida em Paramitayana e Vajrayana, que também são conhecidas como Sutrayana e Tantrayana, respectivamente. Também disse que a diferença primordial entre a Hinayana e a Mahayana está na motivação de seus praticantes. Isso pode ser resumido por uma frase de Sua Santidade, o Dalai-Lama: “A prática do budismo pode ser resumida na seguinte expressão: ‘Se você não pode ajudar os outros, pelo menos, não os prejudique.’” Isso reflete a motivação que distingue as duas principais escolas budistas. Em teoria, os praticantes devem dedicar suas atividades a ajudar os outros da melhor maneira possível, isto é, guiando-os para a Iluminação. Esta é a motivação Mahayana: esforçar-se para alcançar a Iluminação pelo bem de todos os seres conscientes.

Quem responde por esse altruísmo final é Bodhicitta, e a perigosa jornada de Atisha e seus anos de prática em busca dessa realização evidencia sua importância. Aqueles incapazes de gerar uma motivação tão extensa são exortados a, pelo menos, não prejudicar os outros, e esta é a base da prática da escola Hinayana: seguir o caminho da ahimsa (não-violência) e buscar a liberação individual do sofrimento — moksha ou nirvana. Talvez deva ser enfatizado que essas práticas fundamentais também englobam ambas as divisões da escola Mahayana.

Como a Sutrayana e a Tantrayana fazem parte da escola Mahayana, a motivação de seus praticantes obviamente é o Bodhicitta: a obtenção da Iluminação com o único propósito de iluminar todos os outros. A diferença entre elas é a velocidade com que esse objetivo pode ser alcançado. Os praticantes do caminho sutra podem levar milhares de

anos para se tornar Iluminados. Praticando as técnicas profundas especiais do tantra, isso pode ser conseguido em poucos anos ou em poucas vidas. Todas essas tradições budistas — Hinayana, Sutrayana e Tantrayana — tiveram sua origem na Índia e foram transmitidas ao Tibete, onde foram preservadas, praticadas e desenvolvidas por completo na isolada e propícia atmosfera do país.

É claro que tudo mudou quando os comunistas passaram a ocupar o Tibete, logo depois que chegaram ao poder na China, em 1949, e chegaram a um ponto crítico em 1959, quando o povo tibetano se rebelou contra seus opressores mas foi cruelmente reprimido. Sua Santidade, o Dalai-Lama, sua família e muitos de seus professores fugiram da fúria assassina do Exército de Libertação Popular para a segurança na Índia, junto com cerca de cem mil outros tibetanos. Eu mesmo, embora tendo nascido no Nepal e estudado em um mosteiro no sul do Tibete, fiz parte desse êxodo. Dar a nós um porto seguro longe da perseguição e da provável morte foi outra das grandes bondades da Índia para com o povo tibetano.

Assim foi que o Lama Yeshe sentiu necessidade de tentar pagar essa gentileza. E que maneira melhor para isso do que tentar ajudar a restabelecer o precioso Dharma na terra de sua origem, a Índia? O Lama sugeriu a criação de um centro para o estudo e a prática do budismo. O nome que ele escolheu foi Centro de Meditação Tushita Mahayana. O Lama já tinha um centro de retiro chamado Tushita em Dharamsala, lar de Sua Santidade e local onde está instalado o governo em exílio do Tibete. Tushita é o nome sânscrito da terra pura presidida por Maitreya, o futuro Buda, que aparecerá na Terra para restabelecer o Dharma quando a era dos ensinamentos do Guru Shakyamuni Buda tiver acabado. Em tibetano, a palavra é Ganden, que era o nome do primeiro dos muitos mosteiros fundados pelo Lama Tsong Khapa e por seus seguidores no Tibete. Significa “Terra da Alegria”.

Após dois anos de busca, em 1979, com a ajuda de um de seus alunos indianos, o Lama fundou uma casa modelo para servir como Centro, em Shantiniketan, subúrbio de Nova Délhi. Ela então começou a oferecer uma rotina diária de meditações matinais e noturnas e freqüentes ensinamentos de alguns dos Lamas tibetanos exilados, como professor veterano de Sua Santidade, o Dalai-Lama, Kyabje Ling Rinpoche (1903-1983), seu professor júnior, Kyabje Trijang Rinpoche (1901-1981), Tsenshab Serkong Rinpoche (1914-1983), Song Rinpoche (1905-1983), Geshe Sopa Rinpoche e Geshe Rabten Rinpoche. O Lama Gelek Rinpoche, que, na época, morava em Nova Délhi, também entrou para o corpo de professores. Muitos eruditos indianos e praticantes ocidentais do budismo também ensinaram no Tushita, e muitos desses ensinamentos

foram publicados pelo Centro em 1981, num livro chamado Teaching at Tushita. O Centro também serviu como hospedaria para peregrinos budistas de todo o mundo, e o Lama Yeshe também gostava de ficar lá quando passava por Nova Délhi. É claro que o próprio Lama ministrou várias aulas ali.

Desde 1974, a pedido de muitos estudantes internacionais, o Lama Yeshe, que morava no mosteiro de Kopan, em Kathmandu, no Nepal, tem viajado pelo mundo todos os anos pregando, iniciando as pessoas e fundando centros de Dharma em muitos países diferentes, tais como Estados Unidos, Austrália, Nova Zelândia, Inglaterra, Itália e França. Em 1975, o Lama criou uma organização, a Fundação para a Preservação da Tradição Mahayana (FPTM), para facilitar o desenvolvimento dessa rede global de Dharma e para garantir que apenas os puros ensinamentos do Buda sejam ministrados nos centros. O Tushita se tornou parte dessa rede de centros de ensinamento e retiro, mosteiros, editoras e outras atividades correlatas, as quais hoje em dia somam mais de 110 em mais de vinte países espalhados pelo mundo. Vários projetos em Bodh Gaya, local da Iluminação de Lorde Buda, estão incluídos nessas atividades do Dharma: um projeto para a lepra, uma escola e um lar para os indigentes, bem como construção de uma estátua de 150 metros do Buda Maitreya.

Em 1981, Lama Yeshe pediu a Sua Santidade, Tenzi Gyatso, o décimo quarto Dalai-Lama do Tibete, que ensinasse no Tushita. A linhagem dos Dalai-Lamas remonta ao tempo do Lama Tsong Khapa, cujo sobrinho e estudante Genduy Drub (1391-1474) se tornou o primeiro Dalai-Lama (embora ele não tenha sido reconhecido como tal em vida). Foi o Grande V Dalai-Lama, Gyalwa Ngawang Losang Gyats (1617-1682), que uniu o Tibete sob a lei de Gelugpa e que construiu o Palácio de Potala, residência de inverno dos Dalai-Lamas e sede do governo tibetano do século XVII a 1959. O predecessor de Sua Santidade, Gyalwa Thubten Gyats (1876-1933), tornou-se conhecido como o Grande XIII por sua sabedoria e por ter liderado o Tibete durante as mudanças globais profundas no início deste século.

Os Dalai-Lamas são reconhecidos como encarnações de Avalokiteshvara, o Buda da Compaixão, e já é uma grande bênção estar em suas presenças, quanto mais receber ensinamentos deles. Assim, o Lama Yeshe pensou que seria maravilhoso para o povo de Nova Délhi ter a chance de receber os ensinamentos de Sua Santidade. Conseqüentemente, o Lama Yeshe pediu a ele que falasse em um evento patrocinado pelo Tushita no outono de 1981, ao qual o Lama deu o nome de Celebração do Dharma. Sua Santidade muito bondosamente aceitou, e a tradição das Celebrações do Dharma do Tushita começou com um evento no Hotel Ashoka, de Nova Délhi, e contou com a presença de mais

de quatrocentas pessoas, em sua maioria, residentes da cidade. Hoje, sempre que Sua Santidade ministra suas lições nas Celebrações do Dharma, em Nova Délhi, os auditórios ou salas enchem-se com mais de duas ou três mil pessoas.

Tragicamente, em 1984, o Lama Yeshe faleceu. Cerca de um ano depois, o contrato de aluguel da casa de Shantiniketan expirou, e o Tushita se transferiu para um apartamento no leste de Nizamuddin. Dali em diante, o Centro mudava-se a cada dois anos, e hoje está localizado nos arredores de Padmini, em Hauz Khas, Nova Délhi.

Os ensinamentos do Lam-rim são a essência do budismo tibetano, o coração do Vajrayana, e constituem o âmago dos ensinamentos transmitidos no Tushita. Suas bases são a compreensão de que a mente, ou cada corrente de consciência de cada indivíduo, não tem começo e, uma vez que o tempo não tem começo, cada mente humana consciente foi poluída pela ignorância, pela fixação e pela aversão. A influência dos pensamentos negativos nos faz criar um karma negativo cujo resultado é a experiência do sofrimento, como renascer em condições desafortunadas, com dor, doença e todos os outros infortúnios que acontecem a nós e aos outros. Contudo, embora eles sempre existam, esses pensamentos negativos não são uma parte permanente da mente. Usando de meios apropriados, eles podem ser completamente erradicados, revelando a natureza iluminada básica da mente e libertando a pessoa de um sofrimento eterno.

Que meios apropriados são esses? Eles incluem a transformação da mente pela prática dos ensinamentos de Lam-rim. Uma maneira de entender isso é contemplar os ensinamentos-chave do caminho para a Iluminação em forma de motivação, como a seguir.

Como o tempo não tem começo, em todas as minhas numerosas vidas, eu morri e renasci no samsara, os seis reinos de sofrimento da existência cíclica. Desta vez, finalmente, eu recebi um renascimento humano perfeito, com oito liberdades e dez riquezas. Isso me dá uma oportunidade sem paralelos de me esforçar para atingir objetivos significativos como alcançar a Iluminação pelo bem de todos os seres conscientes, liberar-me do ciclo de sofrimento sem fim ou, pelo menos, ter vidas futuras melhores em samsara. Se, em vez disso, eu mais uma vez desperdiçar meu tempo dando importância apenas aos confortos desta vida, eu destruirei completamente esta oportunidade inestimável.

Não foi fácil conseguir esta vida preciosa. Ela é resultado da minha prática do Dharma em várias vidas precedentes por exemplo, mantendo a moralidade pura, praticando a generosidade e rezando sinceramente pelo bem-estar dos outros. Além disso, esta vida é

extremamente curta. Eu tenho certeza de que vou morrer, mas não tenho idéia de quando minha morte virá. Minha vida é uma correria constante, mais rápida do que eu possa imaginar, sem parar um só momento.

E, quando eu morrer, apenas o dharma que eu tiver praticado ajudará. Todas as coisas pelas quais eu trabalhei — poder, posição e posses — só atrapalharão minhas chances de renascer em uma vida futura melhor. Sendo assim, eu devo praticar o dharma, e somente o dharma, agora.

Se não o praticar, mas simplesmente continuar a criar um karma negativo e não purificar as muitas coisas que já criei nas vidas passadas, eu vou renascer em um dos domínios mais inferiores — no inferno, ou nos domínios dos fantasmas famintos ou dos animais —, dos quais é praticamente impossível escapar e onde vou experimentar um sofrimento contínuo e insuportável. Se tivesse que morrer — e quem diz que não vou? — eu com certeza me encontraria em um desses lugares horríveis.

Quem pode me guiar neste período de extrema necessidade? As três jóias — Buda, Dharma e Sangha — são minhas únicas esperanças. Por isso, sem o medo de sofrer nos três domínios inferiores e com total confiança na capacidade deles de me guiar, eu devo me refugiar nas três jóias. Como elas podem me proteger? Mostrando-me o caminho para me libertar do sofrimento. Mas cabe a mim seguir o caminho que me mostram. A essência disso é observar a lei do karma.

O karma é limitado: o karma bom traz felicidade, o karma ruim, sofrimento. Sendo assim, só devo criar um karma bom e evitar o ruim a todo custo. Praticando isso, eu pelo menos posso renascer nos domínios mais elevados. Mas nascer em domínios elevados não basta. Como aprendi em minha atual experiência como humano, até mesmo nos isso, devo encontrar um professor bem qualificado e estudar, contemplar e meditar sobre os ensinamentos de Buda. Esta é a maneira mais significativa de viver, e, portanto, é o que devo fazer.

Sua Santidade, o Dalai-Lama, é o professor perfeito, o grande tesouro da compaixão infinita que abraça todos os seres conscientes, nossa única fonte de benefícios e de felicidade, nosso único refúgio. Sua Santidade é mais bondoso do que três Budas. Sendo assim, o simples fato de ter este livro, com os ensinamentos de Sua Santidade, na mão é uma grande bênção. O que mais se pode dizer de ler suas palavras, contemplar seus significados e meditar sobre elas e perceber a verdade final?

Que estes ensinamentos possam trazer benefícios a todos os seres conscientes e que lhes possam motivar a obter a Iluminação, especialmente o povo indiano. Que ninguém que veja, toque, lembre-se ou pense neste livro renasça nos domínios mais inferiores. Que todas as

visões errôneas da doutrina sejam imediatamente corrigidas. Que todo o povo indiano tenha uma fé inabalável no refúgio e no karma, que todo ele tenha uma forte devoção ao budismo e torne real o caminho para a Iluminação, em especial o Bodhicitta, ainda nesta vida. Que eles sejam inspirados a divulgar e aprender o karma. Mais especialmente, que todas as visões erradas sejam logo corrigidas. Que o povo indiano queira aprender o budismo e alcançar a Iluminação, e que ele pratique e torne real todo o seu caminho.

Minha experiência como indiano, especialmente em Nova Délhi, me inspira a pensar na importância de questionar com seriedade a qualidade da vida de cada um, de examinar a vida interna e de verificar o estado da mente de cada um. Você está mesmo feliz com a vida que leva agora? Ela é satisfatória e realizadora? É importante que você guie a si mesmo, que você se liberte.

Podemos falar de filosofias orientais e ocidentais, todas as diferentes religiões e as muitas coisas associadas a ela o budismo, o Bhagavad Gita, a Bíblia, o Alcorão... Podemos ler todos esses textos religiosos. Podemos falar, e falar, e falar de todas essas filosofias ao longo de toda a nossa vida e não desenvolver nada em nossos corações. Nossos corações permanecem vazios, não tendo alcançado nenhuma essência nessa vida. Ficamos cada vez piores, nossos cérebros se enchem de palavras, como um computador, mas nossa vida interior continua vazia e sem sentido. Não há desenvolvimento espiritual em nossos corações e não abandonamos as três mentes venenosas da ignorância, do materialismo e do ódio. Isso em todos os problemas em nossas vidas, agora e no futuro, e em especial os problemas causados pelas mentes egocêntricas pelos pensamentos de auto-admiração que prejudicam todos os seres conscientes. Nada é desenvolvido no caminho fundamental espiritual da compaixão e da bondade para com os outros. Nossa verdadeira vida interior continua árida, ainda que nosso cérebro esteja cheio de palavras.

Por que uma pessoa não-instruída, um professor, um filósofo, um mendigo ou um milionário, uma criança ou um idoso, nós mesmos ou os outros, procuram a felicidade? Ninguém quer problemas e sofrimento. Quando a felicidade está em jogo, você pode focalizar tanto a do momento como a que transcende as vidas. Existe uma felicidade que dura um minuto, outra que dura uma hora, 12 horas ou 24 horas. Que felicidade você quer? Que felicidade você considera mais importante? Da mesma maneira, existe uma felicidade que pode durar uma semana, um mês ou anos. Então, qual você preferiria? Qual é mais importante?

No presente, parece que a vida é algo longo. Carregamos o conceito de permanência em nossas mentes alucinadas, e um fenômeno

importante, como a vida, é erroneamente visto como permanente. Acreditamos que vamos viver por um longo tempo. Isso é natural. No dia em que vem a morte, a vida se vai, a aparência se vai; a vida acontece e se vai. Parece que sua vida humana foi tão breve quanto um raio. Se o raio cai quando você está do lado de fora, numa noite ruim, sem lua e num ambiente completamente enevoadado, ele ilumina bem seu corpo e as coisas em volta de você. Num momento, se tem uma aparição repentina e, no minuto seguinte, ela se foi.

A morte é assim para os seres comuns que não atingiram aquele ponto do caminho em que você pode se libertar do sofrimento do ciclo de morte e renascimento. Até atingir esse nível, a morte é uma certeza e pode acontecer a qualquer hora e em qualquer momento. Por isso, devemos considerar a felicidade das vidas futuras, que é mais importante do que a felicidade de apenas uma vida. Até se livrar do ciclo de morte e renascimento, você continuará a ter várias vidas. Quanto tempo vai demorar para se livrar desse ciclo vai depender de você conseguir tornar real o caminho inequívoco, seguro e comprovado. Ainda que este caminho não seja comprovado por você, ele deve ser comprovado por pessoas que tenham examinado, experimentado e tornado real a liberdade do ciclo de morte e renascimento. Assim, já que você deseja a felicidade, tem de tornar todas as vidas futuras iminentes felizes, e não sem significado e cheias de sofrimento. Então, ainda mais importante do que a felicidade nas vidas futuras é a felicidade eterna, o fim do sofrimento.

Para o ser humano, existe o sofrimento do renascimento, a velhice, a doença e a morte. Também existem problemas que surgem em razão de objetos indesejáveis, além das preocupações relativas a objetos desejados e à incapacidade de encontrar objetos desejáveis. Até mesmo quando alguém finalmente encontra o que deseja é incapaz de encontrar satisfação com esse objeto. É isso que incomoda as pessoas e causa vários problemas no mundo. A fruta pode parecer bonita por fora, mas dentro está totalmente podre e cheia de vermes — da mesma maneira, nossa vida pode ser bonita por fora, tudo pode parecer ir bem, mas por dentro pode ser um inferno. Muitas vezes, quando se conhece a pessoa que se deseja, quando se chega perto desta pessoa, após alguns dias, algumas horas, talvez até alguns minutos, o que se descobre é que, externamente, a pessoa é atraente, mas por dentro, ela não é tão legal.

Todos esses sofrimentos são dolorosos, mas não são os únicos do samsara. Existe um segundo tipo de sofrimento — o prazer temporário —, que é um sofrimento real. Por quê? Porque essa sensação parece agradável à nossa mente alucinada, mas, quando a analisamos com sabedoria, percebemos que é apenas sofrimento. Nesses prazeres

samsáricos temporários incluem-se ter uma boa reputação, receber elogios, desfrutar os prazeres sensuais, comer, beber, fumar, dormir, ganhar presentes, estar bem e daí em diante.

Então existe o terceiro tipo de sofrimento, que é o mais importante. Ele surge dos cinco agregados do nosso corpo/mente contaminado (a) e que fazem parte da natureza do sofrimento: a semente dos agregados contaminados produzida pela desilusão e pelo karma. Nosso corpo/mente é o produto de algo impuro. Ele tem origem nas sementes contaminadas dos pensamentos perturbadores e é por isso que está na origem do sofrimento. Um pensamento perturbador só pode produzir outro pensamento perturbador. A mente se preenche de depressão e solidão, ela se sente insatisfeita, vazia, receosa, pois há muita expectativa e apego a isto ou aquilo. Há muitas preocupações, a incapacidade de se conseguir o que se quer e o medo de não se conseguir o que se quer. Então, vem o sofrimento de não se ter o que se quer. Além disso, há todos os problemas físicos, as várias doenças insuportáveis. Há todos os problemas da idade, todas as dificuldades decorrentes do fato de se ser tão frágil, tão delicado.

Então, a grande questão a se examinar é: Por que não experimentar o grande contentamento, em vez da dor? Para tal, primeiro se deve descobrir quem conseguiu fazer isso. Conhecendo pessoas que buscaram contentamento, em vez de sofrimento, você pode aprender a solução. Então pode saber que liberdade deve alcançar.

Assim, você chega ao caminho inequívoco, o método que realmente dá fim às causas do sofrimento, e, através desse caminho, você pára de produzir sofrimento. Isso inclui o fim do sofrimento causado pela continuação dos agregados contaminados que circulam de vida em vida. Esse cessar do sofrimento penetrante é a verdadeira libertação. Se você não passa por nenhum dos dois tipos de sofrimento (experiência dolorosa e prazeres temporários), pode ser libertado. Isso pode ser apenas temporário, até que você dê fim por completo ao samsara pondo fim à continuação dos agregados contaminados.

Esse fim protege você do sofrimento do inferno, dos fantasmas famintos e dos animais. Você estará livre do sofrimento deles para sempre. Uma maior felicidade é o fim até mesmo das impressões negativas sutis que são deixadas pelo conceito da existência inerente — a existência inerente do “eu” ou do ego. Você atinge um estado de mente totalmente puro, perfeito, o estado da completa Iluminação, a felicidade sem par, o total contentamento; não há nada mais a ganhar. Esta é a realização mais importante, porque beneficia todos os seres conscientes liberando-os do sofrimento e levando-os à Iluminação. Com tudo isso em mente, você tem de decidir como quer levar sua vida.

A Iluminação (o fim total do sofrimento e a capacidade de levar todos os seres a este estado) é o motivo mais importante para não desperdiçarmos a vida que pode trazer um grande benefício, não só para você mas para todos os seres conscientes. Para dar início ao processo da Iluminação, precisamos investigar a natureza da nossa mente. Nossa mente é como o reflexo em um espelho. Nela, assim como no espelho, não há obstrução de forma. Os objetos aparecem e a mente os percebe, embora a mente em si não tenha forma nem cor. Ela não deixa de existir no momento da morte, mesmo quando perde o veículo, o corpo. Ela é eterna. Para entender a reencarnação, é preciso ter uma compreensão da mente.

A mente não surgiu de maneira independente, sem causas nem condições. As decepções — orgulho, inveja, ignorância etc. — sempre mudam em razão de causas e condições. Sendo a mente um fenômeno causal, ela é instável, ela existe sob o controle de causas e condições. Ela muda em razão de causas e condições. Por exemplo, a raiva surge em razão de causas e condições e, além dela, existe a impressão deixada na mente pela raiva do passado. Quando uma pessoa não controla sua mente nem a protege com o remédio da meditação ou da psicologia, a raiva surge por causa das impressões deixadas pela raiva do passado e pela condição externa de se encontrar em objetos indesejáveis. A mente é responsável pela maneira como se entra em choque com o objeto indesejável, é ela que dá uma interpretação negativa a ele, com um raciocínio negativo. Acreditamos nesse raciocínio, colamos um rótulo negativo no objeto, e surge a raiva. Assim, nossa mente também cria o objeto da raiva. Portanto, seu inimigo e aquilo contra o que você luta são, na verdade, produtos da sua própria mente.

A principal causa da raiva é a impressão negativa deixada pela raiva passada que reside em nossa consciência. A raiva surge se você não tem paciência para o objeto ou o inimigo. É apenas uma maneira diferente de pensar de uma pessoa que gosta de você. É a paciência que faz você rotular uma experiência negativa como positiva. A paciência gera uma mente positiva, pacífica e saudável.

Uma pessoa insatisfeita, cheia de ódio ou raiva, se torna positiva se gerar paciência. A paciência oferece a maior vantagem e beneficia a sua vida: o desenvolvimento espiritual. Ela transforma a mente, ensina a ser ainda mais paciente e abate a raiva. Você pára de ter inimigos nesta vida e nas vidas futuras.

O objetivo da vida não é prejudicar os outros, mas beneficiá-los, tornando suas vidas úteis, livres de problemas desenvolvendo a compaixão e a sabedoria para criar uma felicidade ainda maior para os outros. Entendendo o sofrimento e a nossa mente, podemos encontrar a

motivação para atingir os objetivos e definir o propósito da vida. A atividade mais importante é viver com esta atitude durante 24 horas por dia. A compaixão e a sabedoria preenchem o coração vazio com alegria.

Lama Thubten Zopa Rinpoche

CAPÍTULO 1

TRANSFORMAR A MENTE

Para praticar o budismo, você primeiro tem de saber o que é a mente. Ainda que seja um descrente, você pode melhorá-la ou treiná-la, desde que a conheça. Qualquer ser humano normal pode praticar o treinamento da mente, o que vai se mostrar muito útil.

Essencialmente, é disso que tratam os Oito versos. Eles nos ensinam a lidar com nossas emoções negativas e a melhorar e transformar nossa mente. Como praticante, você deve prestar atenção nela, para tentar controlá-la sempre. Você deve tentar eliminar todas as emoções negativas e desenvolver outras positivas — infinitamente —, em particular com a prática do budismo, já que algumas pessoas dizem que ele é a ciência da mente.

Todos querem a felicidade, ninguém quer sofrer. Muitos problemas ao nosso redor são a projeção mental de certas coisas negativas e desagradáveis. Se analisarmos nossa atitude mental, poderemos considerá-la bastante insuportável. Por isso, uma mente bem equilibrada é muito útil, e devíamos tentar ter um estado mental estável.

Todo mundo quer um corpo saudável, e ninguém quer ficar doente. Eu, por exemplo, não gosto de ficar doente, mas sempre acabo pegando uma gripe, ainda mais quando visito Bodh Gaya. Quando estou lá, quase sempre a bênção é tão grande, que eu me gripo! Mas o fato é que todo mundo quer uma boa saúde, e um dos meios para se conseguir isso é desenvolver uma mente estável.

O treinamento mental é crucial para a boa saúde. A boa saúde e a estabilidade da mente significam uma vida boa e mais feliz, e um futuro sadio. Ainda que se esteja em um ambiente hostil, se a atitude mental for firme e estável, a hostilidade não causará muitos distúrbios. Sem uma estabilidade mental interna ou a atitude mental correta, não se pode ser feliz, calmo ou viver em paz, ainda que se esteja rodeado pelos melhores amigos ou de todo o conforto. É por isso que o treinamento da mente é imperativo e não deve ser considerado uma questão religiosa. Algumas técnicas ou métodos para isso devem fazer parte da vida diária de todos. A mente não tem cor, forma, e é difícil de ser identificada. Mas ela é poderosa. Acho que muito depende do tempo, da força de vontade, da determinação e da sabedoria. Se temos determinação e sabedoria — sabedoria implicando conhecimento —, a questão, então, é como treiná-la. Por fim, com a passagem do tempo, nossa mente pode mudar e melhorar.

Tomando como exemplo meus pais, minha mãe era extraordinariamente meiga e paciente, enquanto meu pai tinha o pavio curto. Em meus primeiros anos de vida, eu era muito próximo ao meu pai, e, por isso, mais propenso a irritação.

Mais tarde, eu me aproximei mais da minha mãe, e, assim, fiquei muito mais calmo. Aprendi com ambos. Tradicionalmente, os tibetanos acreditam que as pessoas que vêm da área de Amdo são menos pacientes e mais diretas. Como venho daquela área, tenho uma boa desculpa para minha irritação!

Você pode treinar a mente analisando os defeitos da raiva e as experiências das outras pessoas. Também é útil dar uma olhada na história. Quando examino a tragédia humana, descubro que, na maioria dos casos, ela é resultado do comportamento humano, de emoções negativas como raiva, ódio, inveja e ganância extrema. Todas as coisas boas e construtivas, as experiências humanas mais felizes, são, em sua maioria, motivadas pelo respeito pelos direitos dos outros e pelo interesse pelo bem-estar dos outros — compaixão, amor e bondade.

Uma investigação cuidadosa das experiências e acontecimentos humanos passados e da prática diária da pessoa é imperativa para a realização da mudança e da melhora. Nós, seres humanos, somos parecidos em nossos desejos. Por isso o treinamento da mente é importante.

Os Oito Versos explicam a importância do altruísmo e como preservá-lo quando passamos por situações difíceis em nossa vida diária. Para os seres humanos, bem como para os animais, a base da sociedade é o afeto ou o amor. Durante o período em que estamos no ventre das nossas mães, a estabilidade mental e a calma da mãe são muito importantes para o desenvolvimento do feto. Além disso, as primeiras semanas após o nascimento são um período crucial para o desenvolvimento do cérebro. Durante esse período, o toque físico da mãe é extremamente importante. Ele mostra que a própria condição física precisa do calor e do afeto dos outros. O primeiro ato do bebê humano após o nascimento é sugar o leite. Sugar ou receber o leite com certeza não vem do ódio ou de sentimentos negativos. Embora, naquele momento, a mente do bebê não esteja clara e não tenha uma boa idéia de sua mãe, um laço ou sentimento de proximidade se estabelece em definitivo. No entanto, se a mente da mãe tem ódio ou algum sentimento negativo com relação à criança, o leite pode não fluir. É a afeição profunda e a sensação de intimidade com o bebê que permite que o leite flua normalmente. E voltar-se para a mãe para receber o leite é nosso primeiro ato como ser humano.

Nos meses e anos seguintes, somos muito dependentes dos outros, em especial de nossos pais ou tutores. Sem a bondade e a responsabilidade deles, a criança não consegue sobreviver. Como estudantes, quando uma professora gosta ou está próxima a nós, ela e as aulas deixam uma impressão duradoura em nós.

De tempos em tempos, temos de ir ao médico, ainda que não queiramos. O médico pode ser muito qualificado, mas se seu rosto for duro e sem um sorriso, nos sentiremos um pouco desconfortáveis. Se ele estiver genuinamente interessado em nossa saúde e for carinhoso, nos sentiremos confortáveis.

Quando envelhecemos, mais uma vez dependemos do afeto e da bondade dos outros. É a natureza humana. Como os seres humanos são criaturas sociais, dependemos uns dos outros para sobreviver.

Até animais pequenos e insetos como abelhas e formigas têm algum tipo de instinto social. Eles têm um grande senso de responsabilidade e trabalham juntos em fileira. Se observarmos as abelhas, veremos que elas trabalham na base da cooperação, mesmo não tendo religião, constituição ou leis. Sua forma e modo de viver naturais requerem que elas trabalhem juntas, do contrário, elas não poderiam sobreviver.

Os humanos alegam ser seres superiores, mas, na verdade, às vezes somos inferiores a esses pequenos insetos. Nossa situação básica requer que vivamos juntos e, por isso, trabalhemos juntos. Essa é uma lei natural, mas às vezes agimos de maneira contrária.

Para o budismo, as plantas não têm mente ou consciência. Como monge budista, eu digo que elas não têm consciência, mas não sei, é difícil dizer. Acho que precisamos pesquisar melhor. Algumas pessoas dizem que as plantas têm uma espécie de sentimento ou poder cognitivo. Mesmo sem consciência ou mente, a existência delas é baseada na cooperação de cada partícula e célula. Cada partícula tem um dever ou um papel especial, e todas elas trabalham juntas para permitir que a planta sobreviva e se desenvolva. Da mesma maneira, a função e a existência do mundo, do próprio planeta, até mesmo do universo, dependem da cooperação.

As diferentes partes do corpo humano trabalham juntas, nos permitindo funcionar de maneira eficaz. Nossa existência e sobrevivência dependem da cooperação e coordenação dessas partes. Veja, por exemplo, a família humana. Se falta

Prêmio Nobel da Paz. Esses amigos podem não ser muito confiáveis. Quem tem fama, poder ou dinheiro em geral tem muitos amigos, mas eles podem não ser amigos de verdade, podem só estar

atraídos pelo dinheiro ou pelo poder do outro. Se a pessoa perde o poder ou o dinheiro, os amigos podem desaparecer. Eu não considero esses amigos sinceros.

Amigos de verdade têm uma intimidade genuína e continuam amigos independentemente das fortunas. Essa preocupação com os outros é uma grande virtude, mas, de certa forma, também é egoísta, já que sua finalidade última é o benefício e o interesse próprios. Muitas vezes, digo aos meus amigos que, se temos de ser egoístas, pelo menos sejamos egoístas com sabedoria. Se somos sinceros, temos amigos confiáveis, e tiramos grande benefício disso. Se você negligencia os outros, esquece o bem-estar deles e só pensa em si mesmo, no final das contas, você é quem vai sair perdendo.

Sendo assim, a estrutura básica da sociedade humana requer um senso de responsabilidade baseado no altruísmo e na compaixão. A fonte da felicidade é o altruísmo. O sucesso na vida depende de determinação, força de vontade e coragem. E a fonte dessa coragem e determinação é o altruísmo.

Às vezes, a raiva e o ódio criam um tipo de energia e determinação, mas esta determinação raras vezes implica boas conseqüências porque a energia criada pela raiva e pela inveja é cega, danosa e pode até ser fatal.

A técnica ou método budista para aprimorar a mente baseia-se na teoria da interdependência do pratityasamutpada.

Ela está mais preocupada com as causas da dor e do prazer e com o fato de que tudo está interligado, criando uma reação em cadeia. Como mencionei antes, a satisfação ou felicidade dependem de uma série de fatores. Por isso, o pratityasamutpada na verdade amplia nossa visão do mundo. Ele nos mostra que, no final das contas, tudo está relacionado com nosso benefício. Naturalmente, isso nos permite desenvolver um interesse por uma perspectiva mais ampla. Entender essa teoria e colocá-la em prática pode promover amabilidade e compaixão, e reduzir a raiva e o ódio.

De acordo com o budismo, existe uma relação comensurável entre causa e efeito no que diz respeito a dor e ao prazer. Sua causa imediata é o karma. Karma quer dizer ação.

Os acontecimentos de amanhã dependem muito das ações de hoje, os acontecimentos deste ano dependem dos do ano passado, enquanto os acontecimentos deste século estão ligados aqueles dos séculos precedentes. As ações das gerações precedentes afetam as vidas daquelas que se seguem. Isso também é uma espécie de karma. Contudo, existe uma diferença entre as ações praticadas por um grupo de pessoas

conscientes em conjunto e as ações realizadas por uma pessoa. Em casos individuais, as ações do começo da vida de uma pessoa influenciam no fim.

Então, qual é a fonte da ação? Qual é a motivação da mente? E, mais importante, o que é a mente? Ela é o cérebro ou uma espécie de energia produzida pelo cérebro? A resposta é: os dois. É “os dois” porque, enquanto o nível mais geral de consciência é produzido pelo cérebro, sua fonte final é a consciência sutil mais íntima que independe do cérebro. Então qual é a causa da consciência final e mais íntima? Existem duas causas: uma “substancial” e uma “cooperativa”.

Os seres humanos levaram bilhões de anos para desenvolver seu estado atual. Durante três ou quatro bilhões de anos, a vida não existia, existiam apenas algumas células básicas, primárias. Apesar da evolução humana, a questão ainda permanece: “Por que todo o universo ou galáxia existe?” Qual é o motivo? Podemos dizer que não há motivo ou que tudo aconteceu de repente, mas esta não é uma resposta satisfatória.

Outra resposta é que tudo foi obra do criador, ou de Deus. Mas essa visão não é verdadeira para as filosofias budista e jainista. A resposta budista é que a existência é resultado do karma dos seres que utilizariam as galáxias. Vejamos o exemplo de uma casa. Uma casa existe porque alguém a constrói para que seja usada. Da mesma maneira, como havia seres conscientes para habitar ou utilizar esta galáxia, seus karmas a produziram.

Não podemos explicar isso com uma base física, mas apenas com a base da continuação da mente. A consciência ou mente mais sutil não tem começo nem fim. Essa é sua natureza final. Não falo de natureza absoluta aqui. Mesmo no nível convencional, a natureza final é algo puro. A mente mais básica, com sua base de consciência, tem sua natureza própria final, que é pura. Ela pode ser influenciada pelas emoções negativas, bem como por pensamentos positivos. Todas as emoções negativas se baseiam na ignorância, e na ignorância não há bases sólidas.

De acordo com a filosofia budista, cada ser que tenha uma mente e uma consciência tem potencial para se tornar um Buda. Essa consciência sutil é chamada de Buddhaseed, sugatahridaya ou tathagatagarbha. Essa é a base do budismo em geral e do budismo mahayana em particular. No budismo mahayana, o objetivo final é a condição de Buda ou a Iluminação. Devemos estar determinados a atingir a condição de Buda para servir a todos os seres conscientes. Essa determinação é o Bodhicitta, que é a base dos ensinamentos Mahayana de altruísmo infinito.

Para desenvolver o Bodhicitta, primeiro temos de conhecer as Quatro Verdades Nobres. É possível acabar com o sofrimento ou fazê-lo

cessar. Para isso, temos de saber o que ele é e o que o causa. Só então conseguiremos cessá-lo e seguir o verdadeiro caminho. Desenvolver a determinação e o altruísmo pode nos ajudar. Podemos recitar os Oito Versos todos os dias, tornando-os parte da nossa vida diária. Quando temos problemas, devemos imediatamente lê-los, recitá-los e praticá-los. Isso é difícil de ser implementado, mas é melhor você tentar, para não se arrepender depois.

I

Com determinação para realizar
O maior bem-estar para todos os seres conscientes
Que eu possa sempre amar
Quem se sobressair, até a mais desejável jóia.

Esse verso proclama que, para alcançar a condição de Buda, devemos desenvolver um altruísmo infinito e criar boas ações. Dependemos profundamente de outros seres conscientes. Sem eles, não podemos desenvolver o altruísmo infinito nem alcançar a condição de Buda. Devemos nossa fama, riqueza e amigos a eles. Por exemplo, sem os outros seres conscientes, não teríamos roupas de lã, pois, sem ovelhas, não teríamos lã. A mídia é responsável pela fama, e daí por diante. Até as reputações dependem por completo de outros seres conscientes.

Desde a concepção até a morte, nossa vida depende dos outros. É importante perceber como os outros seres conscientes são preciosos e úteis. Assim que o fazemos, nossa atitude negativa para com os outros seres muda.

II

Quando me unir a outras pessoas,
Que eu me considere o menos importante
E veja o outro como supremo
Do fundo do meu coração.

Nossa atitude para com as outras pessoas sempre deve ser positiva. Devemos nos preocupar com os outros sem sentir pena deles. Acima de tudo, devemos tratá-los com grande respeito, pois eles são preciosos. Devemos considerá-los sagrados e superiores a nós mesmos.

III

Em todas as ações, que eu examine minha mente
E assim que surjam Klesha ou desilusões
Ameaçando a mim e aos outros
Que eu as enfrente e evite com firmeza

IV

Quando vir seres de natureza perversa
Pressionados pelo pecado da violência e aflição,
Que eu possa amar essas pessoas raras
Como se tivesse achado um tesouro precioso.

Esses versos explicam como controlar as emoções negativas. Nossa mente é muito influenciada pelas emoções negativas por causa de nossas infinitas vidas passadas, e é extremamente difícil desenvolver o altruísmo. Sempre temos de lutar contra elas. Temos de usar métodos diferentes para lidar com as forças da raiva. É difícil controlar a raiva repentina e intensa. Você deve apenas tentar esquecer seu objeto e desviar sua atenção. Concentre-se na respiração. Isso a aplaca um pouco. Então tente pensar nos aspectos negativos da raiva e minimizá-la, ou se livrar dela.

Existe um outro tipo de raiva que não é eficaz. Uma maneira de lidar com a raiva pelo inimigo é focalizar as qualidades dele. Tente desenvolver o respeito e a simpatia. Como no *pratityasamutpada*, todos os objetos têm muitos aspectos e faces, e quase nenhum pode ser de todo negativo. Tudo tem um lado positivo. Contudo, quando a raiva aparece, nossa mente só percebe o aspecto negativo.

Por um lado, nosso inimigo cria um problema para nós. Por outro, essa pessoa nos dá oportunidade para praticar a paciência e a tolerância, duas qualidades necessárias para a compaixão e o altruísmo.

Quando surge a ganância extrema ou outras emoções negativas, deve-se estar preparado. Se você as trata com tolerância, elas se fortalecem. Então, rejeite-as e tente cortá-las pela raiz.

V

Quando os outros me tratarem mal,
Me insultarem, me caluniarem,

Que eu sofra a derrota
E ofereça a vitória a eles.

VI

Se alguém que tenha me ajudado
Com grande esperança tenha me machucado,
Que eu possa contemplá-lo
Como meu Guru supremo.

Isso é difícil de fazer, mas essencial se quisermos desenvolver o altruísmo genuíno. Algumas práticas do Bodhisattva parecem impossíveis e irreais, mas elas são importantes. Se somos humildes e honestos, algumas pessoas podem tirar vantagem de nós. Mesmo nessas situações, não devemos dar abrigo aos sentimentos negativos. Em vez disso, devemos analisar a situação. Permitir que essas pessoas façam o que querem pode ser prejudicial a elas. Por isso, devemos adotar algumas medidas. Devemos fazer isso não porque a pessoa nos feriu, mas porque nos preocupamos com seu bem-estar a longo prazo.

Quando a raiva domina a mente, a melhor parte do cérebro humano, a que julga as situações, falha em sua função. Então, sem querer, usamos palavras rudes. Palavras são ditas automaticamente, por falta de controle, quando não conseguimos lidar com a situação. Quando a raiva passa, ficamos envergonhados.

VII

Que eu possa, direta e indiretamente,
Beneficiar e alegrar todas as minhas mães
Que eu possa em segredo assumir
O mal e o sofrimento das mães.

Esse verso nos manda beneficiar outros seres humanos mais do que a nós mesmos e assumir seu sofrimento. Isso pode ser praticado por meio da respiração profunda — inspirando o sofrimento e expirando a felicidade. Isso pode ser feito por meio da visualização ou do treinamento da mente, focalizando-se o objeto da meditação.

VIII

Que tudo isso permaneça imaculado.

Mantendo em vista os Oito princípios,

Que eu, vendo todos os dharmas como irreais,

Possa me desligar de todos os cativos, samsara.

Para meditar sobre o altruísmo final, é importante compreender o conceito. No budismo, os vários níveis de dogmas conduzem a diferentes interpretações. Das quatro escolas filosóficas, a interpretação dada aqui é mencionada nos mais altos dogmas budistas, o Prasangika-Madhyamika. De acordo com ele, o vazio significa que nenhum fenômeno pode ter uma existência inerente. Compreendendo a falta de existência inerente de qualquer natureza, podemos entender a natureza irreal ou a ilusão de todo fenômeno.

Pratique o altruísmo infinito com a ajuda da sabedoria. É este o caminho.

Gramado do Constitutional Club, 1990.

CAPÍTULO 2

UMA JORNADA PARA A FELICIDADE

Como seres humanos, somos basicamente todos iguais, final, todos nós pertencemos ao mesmo planeta. Todos os seres conscientes têm a mesma natureza inata, que quer a felicidade e não o sofrimento. Todos nós nos amamos e desejamos coisas boas. Agora, no que diz respeito ao desenvolvimento material, já conseguimos muitas coisas, e todos os países deste planeta têm como objetivo uma melhor infra-estrutura e estão tentando criar uma sociedade mais próspera.

Podemos conseguir isso, mas puro e simples desenvolvimento material não é suficiente para a felicidade humana. A razão disso é muito simples: os seres humanos não são produto de uma máquina, somos mais do que isso. Portanto, para sermos felizes, precisamos de mais do que apenas objetos externos.

A coisa mais importante da vida é o afeto humano. Sem ele, não se consegue a genuína felicidade. E, se quisermos uma vida mais feliz, uma família mais feliz, um bairro mais feliz ou um país mais feliz, a chave é a virtude interior. Ainda que os cinco bilhões de seres humanos que habitam a Terra se tornassem milionários, sem desenvolvimento interior não haveria paz ou felicidade duradoura. Algumas pessoas podem ser muito ricas, mas muitas vezes descobrimos que elas não são felizes. O afeto, o amor e a compaixão são alguns dos elementos mais importantes da nossa vida. Ter uma mente em paz é crucial para a boa saúde. É claro que uma boa infra-estrutura, o remédio certo e a comida também fazem a diferença. Mas a felicidade é o fator mais importante para a saúde.

Todo mundo se preocupa com a paz mundial. Em algumas circunstâncias e em certos momentos, armas e a força militar podem produzir uma paz relativa. Mas, a longo prazo, é impossível conquistar a paz mundial duradoura e genuína por meio de um confronto militar, do ódio e da suspeita. A paz mundial deve ser alcançada a partir da paz mental, da confiança e do respeito mútuos. Para tal, mais uma vez, a compaixão ou uma mente altruísta são o fator-chave.

Levemos em consideração o significado de uma família feliz. A coisa mais importante é o afeto. O fato de termos sucesso na vida ou não depende muito da atmosfera em que crescemos. Crianças de famílias cheias de amor e compaixão são mais felizes e mais bem-sucedidas como ser humano. Por outro lado, a vida de uma criança pode ser arruinada se ela crescer no medo, na falta de amor e de afeto.

De onde vem o afeto e como se pode desenvolvê-lo ou aumentá-lo? Desde que a mente humana existe, existe a semente do afeto. Embora os pensamentos e emoções negativos e positivos façam parte da mente humana, a força dominante na consciência ou na vida do homem é o afeto. Por isso a semente da compaixão é parte da nossa natureza desde que viemos ao mundo. Quando nascemos, estamos livres de todas as formas de ideologia e religião, as quais surgem depois, mas não estamos livres da necessidade de afeto humano. Um bebê não pode sobreviver sem ele.

O afeto é um elemento importante na concepção. O afeto humano e a compaixão não dizem respeito apenas ao amor ou a busca pelo prazer. A verdadeira compaixão não tem a ver apenas com simpatia ou com intimidade, mas também com um senso de responsabilidade. Ela é gerada quando nos damos conta de que as pessoas que sofrem ou não são felizes ou prósperas querem a felicidade tanto quanto nós. Compaixão significa desenvolver uma preocupação genuína com elas.

Em geral, pensamos na compaixão como um sentimento de proximidade com nossos amigos, mas esta é uma visão corrompida pelas projeções mentais. Quando uma pessoa é nossa amiga íntima, temos uma atitude positiva para com ela. Quando a atitude dessa pessoa muda, ou quando mudam nossos sentimentos por ela, a compaixão deixa de existir.

Essa não é a verdadeira compaixão, é mais um vínculo. A verdadeira compaixão envolve a análise da situação independentemente da intimidade que se tem com a pessoa. Permanece o fato de que ela tem um problema, está sofrendo e tem o mesmo direito que eu tenho de superar esse sofrimento e ser feliz.

O casamento e a concepção não são resultados apenas de um amor louco. O casal passa a se conhecer bem. Quando se conhece a atitude mental do parceiro, bem como seu aspecto físico, pode-se desenvolver a confiança mútua e o respeito. O casamento só pode acontecer nessas bases. Há um senso de responsabilidade. A concepção humana só deve acontecer sob tais circunstâncias.

Como seres humanos, temos inteligência e habilidades extraordinárias. Os mais inteligentes são mais previdentes, e os mais capazes também têm um grande senso de responsabilidade com relação a si mesmos e aos outros. Na verdade, os seres humanos são responsáveis não só pelos outros seres humanos, como também por nosso planeta. Se usarmos nossa inteligência e nossas habilidades de uma maneira destrutiva, isso resultará em desastre e tragédia. Devemos utilizá-las de forma construtiva. Tenho certeza de que aqueles que usam sua inteligência extraordinária e suas habilidades para manipular os outros

ou as coisas em benefício próprio acabam tendo um profundo arrependimento.

Acho que tanto os humanos quanto os animais têm um apreço inato pela verdade. Se tratamos um cachorro ou um gato com sinceridade, eles gostam. Se os enganamos, eles o percebem, e não ficam felizes. Um ser humano aprecia quando outro se comunica com ele de maneira verdadeira. Se enganarmos os outros, eles reagirão de acordo, sejam eles crentes ou incrédulos, ricos ou pobres, educados ou não. Sendo assim, a compaixão e a honestidade existem porque não queremos enganar as pessoas e porque cada um de nós tem o mesmo direito de ser feliz. A compaixão, como mencionei anteriormente, é uma combinação de simpatia e preocupação, um sentimento de intimidade com um senso de responsabilidade.

Algumas pessoas consideram a compaixão, o amor e o perdão questões religiosas. Elas estão erradas. O amor e a compaixão são imperativos. Não há como ignorá-los, seja você religioso ou não. Eles são necessários se quisermos ser felizes e se quisermos ser bons cidadãos. No que diz respeito à religião, caso você se sinta confortável com alguma crença, adote-a. Se você não a quiser, tudo bem, deixe-a para lá. Mas é importante entender a natureza da compaixão porque é uma qualidade humana básica e necessária.

A felicidade é algo mental. As máquinas não nos podem dar, nem podemos comprá-la. O dinheiro e a riqueza são apenas fontes parciais de felicidade, não a felicidade em si. Eles não a produzem diretamente. Ela deve ser desenvolvida dentro de nós, ninguém pode dá-la a nós. Sua principal fonte é a tranquilidade ou a paz. Ela não depende de fatores externos, e não importa que não tenhamos conforto, estudo ou uma vida bem-sucedida se tivermos confiança interior. A preocupação e o respeito pelos outros, o afeto humano, são fatores extremamente importantes para nossa felicidade. A compaixão nos dá uma força interior, a sensação de que temos valor.

Tente se tornar um ser humano bom, de coração sensível. O comportamento individual pode contribuir para criar uma família e uma comunidade mais felizes.

As diferentes religiões surgem em diferentes épocas e lugares. Acho que elas simplesmente fortalecem as qualidades humanas: minimizam o aspecto negativo e maximizam os bons. Todas as grandes religiões do mundo têm a mesma mensagem no que diz respeito ao amor e à compaixão, embora suas expressões possam ser diferentes. Todas elas percebem a importância do amor e do perdão e têm potencial para criar e aumentar as boas qualidades humanas.

Através dos séculos, milhões de pessoas têm se beneficiado muito com as várias religiões. É uma pena que as diferenças religiosas sejam motivo para a discórdia, para tumultos e desunião. Se estudarmos as diferentes religiões, observaremos seus potenciais para produzir seres humanos bons. Temos motivos de sobra para desenvolver um respeito genuíno por todas elas.

Existem duas categorias de religião. Há um grupo de religiões que chamo de teístas, como o cristianismo, o islamismo, o judaísmo e o hinduísmo. Elas defendem uma crença fundamental em Deus. O outro grupo é o que chamo de religiões sem Deus, como o budismo, o jainismo e a filosofia Sankhya (um componente antigo e sofisticado do hinduísmo), acredita que não existe nenhum Deus, criador ou todo-poderoso. O criador é uma pessoa. Um grupo em especial, os budistas, não aceita a teoria de uma mente permanente. Isso diferencia o budismo do não-budismo. A teoria budista fundamental é que não existem alma ou ser permanentes. No budismo, existem dois tipos de grupos diversos que se baseiam na motivação — o Hinayana e o Mahayana. A motivação do primeiro diz respeito principalmente ao moksha de cada um ou à salvação por meio da prática da conduta moral e da convergência da mente em sabedoria. A motivação do outro é não pensar apenas em si mesmo, mas se preocupar com todos os seres e procurar seguir os seis ou dez paramitas (perfeições) para, por fim, alcançar a condição de Buda. Isso é o Bodhisattvayana.

Na base dos dogmas filosóficos, existem quatro escolas de pensamento — a Vaibhashika, a Sautrantika, a Cittamatra e a Madhyamika. A essência da conduta budista, de acordo com essas escolas, é a ahimsa, ou a não-violência. Por que a não-violência é tão importante? Por causa da lei de interdependência, de acordo com a qual todas as coisas estão inter-relacionadas. Por exemplo, a sobrevivência depende de tantos fatores quanto a felicidade. Da mesma maneira, a dor e a tragédia dependem de vários fatores. Assim como nos preocupamos com nossa felicidade e nossas experiências, devemos nos preocupar com suas causas.

Portanto, a essência da conduta e da filosofia budistas é, respectivamente, a não-violência e a teoria da interdependência. A não-violência tem duas aplicações: se você puder, ajude e sirva aos outros seres conscientes; se você não puder, pelo menos não os prejudique. A teoria da interdependência é interpretada de maneira diferente de acordo com os vários dogmas. Conforme um deles, o significado da interdependência é que todo fenômeno condicionado depende de causas. Isso implica que não existe criador; as coisas só dependem de suas causas, e estas causas, por sua vez, têm suas próprias causas, sem começo. Tudo muda em razão dessas causas e condições. Novas circunstâncias

produzem novos acontecimentos, os quais, por sua vez, funcionam como causas e produzem algo novo e diferente. Este é o processo do surgimento dependente, o *pratityasamutpada*.

O conceito de interdependência é aceito por todas as escolas de dogmas budistas. A teoria da interdependência exposta pela filosofia *Madhyamika* fala de um nível um pouco mais alto no qual a interdependência envolve tudo o que depende de suas partes. Por exemplo, um objeto físico tem várias partes, no sentido de que tem várias direções. Se ele não tiver forma, como a consciência, o significado de ter partes pode ser entendido em termos dos diferentes níveis de continuidade ou como uma corrente. Da mesma maneira, o espaço pode ser considerado como tendo uma origem interdependente, porque podemos dizer que eles têm partes e podemos pensar em um espaço particular com referência a objetos e direções específicos

A origem interdependente é, portanto, exposta não só em termos da dependência de causas e condições, mas também de partes e direções. Um nível mais sutil de interdependência é exposto usando-se a seguinte definição: “O surgimento de coisas por meio da designação ou da imputação.” Quando, por exemplo, investigamos o que é uma flor e examinamos de perto suas partículas, ela deixa de ser a flor que conhecemos. Uma maior investigação das partículas menores nos ajuda a compreender que, quando rotulamos alguma coisa, essa designação é dada por causa da convergência de certas partículas e substâncias. As partículas se unem para funcionar como uma entidade a qual damos um nome específico. Se nos perguntarmos “quem sou eu”, dificilmente encontraremos um “eu” independentemente deste corpo, deste cérebro ou de suas experiências. Se nos aprofundarmos em nossa natureza final, não encontraremos uma identidade independente. Por convenção, nós rotulamos a combinação de corpo e mente e dizemos: “É o ser humano.” A esta carne e mente tibetana do Amdo deram o nome de “Dalai-Lama, Tenzin Gyatso”. Mas, após muitas análises, se realmente procurarmos o Dalai-Lama, não o encontraremos.

Da mesma maneira, nós usamos termos como “passado”, “presente” e “futuro” o tempo todo. De certa forma, o passado é uma mera memória, e o futuro é apenas nosso pensamento, um plano ou uma idéia. O presente é real. Se pensarmos na era atual, no século atual, em 1992, veremos que hoje, dia 15 de fevereiro, é a terceira semana do mês. Então, o dia, a hora, o minuto, o segundo, os centésimos de segundo deixam de ser “presente”. Ele é só este momento.

O passado já se foi, mas o futuro ainda está por vir. Não existe “presente”. Mas sem um presente, não podemos identificar o passado ou

o futuro. O tempo passa sem parar, ele apenas continua passando. O resultado disso é muita confusão.

O tempo externo é assim. Em nossa experiência interna, mais uma vez, acho que não existe passado ou futuro, só presente. Mas se não existe passado ou futuro, não pode existir presente, já que ele depende por completo do passado e o futuro depende dele. É uma lei natural, se não, não existe tempo. Quando dizemos “tempo”, é claro que ele existe, mas não sem uma base de imputação ou referência com a qual possamos rotulá-lo. Não podemos ter um sentido abstrato do tempo. Se investigarmos, não encontraremos nada. Por fim, acharemos algo “vazio”.

Mas esse vazio não é um mero nada. Como todas as coisas são interdependentes, as identidades ou entidades independentes não existem. Quando investigamos a natureza final de tudo, vemos que ela é a ausência da existência independente. É isso que queremos dizer com o “vazio”. Mas a própria ausência da existência independente depende de outros fatores.

Eu estou aqui, e isso não é um sonho, não é uma ilusão. É real. Se eu me beliscar, sentirei dor porque tenho um corpo. Então, afinal de contas, existe alguma coisa, mas nós não podemos encontrá-la em última análise. Em outras palavras, o vazio e a natureza independente são dois lados da mesma moeda.

Foi com base nisso que o Buda nos ensinou as Quatro Verdades Nobres: a verdade do sofrimento, a verdade da origem do sofrimento, a verdade da cessação do sofrimento e a verdade do caminho que leva a ela. Ele as ensinou porque o sofrimento tem causas e condições, e não queremos sofrer. Falamos da origem do sofrimento. O Buda nos ensinou a identificar esse sofrimento, bem como suas causas e diferentes níveis.

Nosso objetivo é a felicidade, a qual, mais uma vez, depende de suas próprias causas. A felicidade pode ser temporária ou permanente. A permanente é a mais importante, e foi por causa dela que o Buda nos ensinou a terceira Verdade Nobre, a verdade da cessação do sofrimento: o fim do sofrimento é a obtenção do nirvana, ou o estado de felicidade suprema. Ele também falou dos meios pelos quais podemos tornar real o estado de cessação do sofrimento. Este é o caminho da verdade.

As Quatro Verdades Nobres consistem em uma explicação da felicidade, do sofrimento e de suas causas. O propósito da nossa vida é a felicidade. Desde o nascimento, temos direito de ser felizes, e a felicidade duradoura deve se desenvolver dentro de nós. Ninguém pode dá-la a nós e nenhum fator externo pode ser responsável por ela. Ela deve ser alcançada por nosso próprio desenvolvimento interior. Como podemos

integrar as Quatro Verdades Nobres á nossa prática diária? Primeiro, é importante saber o que é a mente. As pessoas às vezes têm a impressão de que a mente é uma entidade independente, separada do corpo. Esse tipo de mente não existe. Não podemos encontrar um “eu” independente fora de nossos corpos. Os budistas não aceitam um “eu” independente, uma alma ou ser permanente. Contudo, como a mente depende deste corpo, é quase certo nos referirmos a ela como a mente humana. Se ela fosse independente e não tivesse nada a ver com o corpo, não haveria distinção entre as mentes animal e humana.

Quando o cérebro humano deixa de funcionar, a mente deixa de existir. Sendo assim, como é a teoria do renascimento? A mente se desenvolve com base em causas e condições imediatas e distantes, diretas e indiretas.

Por exemplo, a mente que vê uma flor depende de várias condições. Uma é o olho. Sem este órgão, ainda que sejamos conscientes da flor ou que a tenhamos á nossa frente, não seremos capazes de vê-la. Por outro lado, a mente e o olho sozinhos, sem a flor, não podem se conscientizar da flor. E se houvesse uma flor e um olho perfeito, mas sem cérebro? Mais uma vez, não nos conscientizaríamos da flor.

A consciência ou a mente é apenas um estágio sutil no qual tudo pode ser refletido. Sua própria natureza é meramente luminosa. A palavra tibetana shepa significa “ter consciência de alguma coisa”. Portanto, além do cérebro humano, há condições, causas profundas e mais sutis da consciência humana, sem as quais a mente não se desenvolveria. Chamamos isso de luz clara, a mente interior mais sutil.

Uma indicação disso é que, neste momento, enquanto utilizamos completamente todos os nossos órgãos do sentido, o nível deles é muito geral. Mas, quando sonhamos, alguns órgãos não são ativos ou suas funções se reduzem, e o estado mental é mais profundo. E, no sono sem sonhos, nossas mentes atingem o nível mais profundo.

Outra indicação é quando os médicos declaram a morte de algumas pessoas e vemos que seus corpos demoram alguns dias, às vezes até semanas, para começar a se decompor. Como a mente interior mais sutil ainda está presente, o corpo continua a funcionar. Por isso, em um sentido mais profundo, o ser ainda não se separou do corpo. O dono do corpo, uma força controladora, ainda está presente, e é por isso que ele não entra em decomposição. Mas médica ou convencionalmente, ele é considerado morto.

Que eu saiba, deve ter havido pelo menos dez ou quinze incidentes do gênero na Índia nos últimos trinta anos. No caso do meu professor sênior, depois que foi declarado morto do ponto de vista

clínico, ele continuou em estado de luz clara por cerca de treze dias. Por isso acreditamos que possa existir uma memória profunda relacionada às nossas vidas passadas. Sob certas condições, você pode refletir sobre suas experiências passadas tendo como base a luz clara. Algumas pessoas descem muito fundo quando meditam, e a consciência mais bruta ou o nível geral da mente se torna inativo. Então elas lembram das vidas passadas centenas de anos atrás e, em alguns casos, acontecimentos de várias centenas de anos atrás se refletem em suas mentes.

Nossa explicação é que a mente interior mais sutil sempre está presente. Apesar das mudanças do momento, sua continuidade é permanente. Também o são os dois níveis da mente: o nível mais geral depende do corpo, mas o mais sutil é eterno. Com base nisso, ocorre o renascimento. A natureza básica da mente é neutra. Ela pode ser influenciada tanto por emoções negativas quanto positivas. Vejamos, por exemplo, aqueles que têm o pavio curto. Quando jovem, eu tinha o pavio muito curto. Mas meu mau humor nunca durava mais de 24 horas. Se as emoções negativas fizessem parte da natureza das nossas mentes, enquanto estas funcionassem a raiva deveria persistir. Contudo, não é assim. Da mesma maneira, as emoções positivas não fazem parte da natureza da mente. A mente é algo neutro que reflete todo tipo de experiências ou fenômenos diferentes.

Além disso, qual é o limite entre as emoções positivas e as negativas? Não há um limite absoluto, mas sim relativo. Emoções como a compaixão, o amor e a sabedoria, que produzem uma felicidade mais sutil, permanente, duradoura e satisfatória, são positivas. Isso porque consideramos a felicidade algo bom e que devemos conquistar. Tudo que pode ajudar nessa direção é considerado positivo. Essas emoções positivas nos transformam em pessoas melhores, mais seguras e dignas de confiança. Isso acontece porque elas são boas, embora não possamos identificá-las como tal no sentido absoluto. Todo mundo as aprecia no nível convencional, e por isso elas são emoções positivas.

Embora as emoções positivas e negativas sejam igualmente poderosas, as últimas em geral ocorrem sem muito motivo e são apenas uma emoção. Se examinamos objetivamente o valor da raiva, do ódio, da inveja, da dúvida, da desconfiança ou do medo, vemos que não existem bases profundas para eles. Por outro lado, o amor, a compaixão e o perdão têm bases e razões mais profundas. De um ponto de vista budista, em especial do ponto de vista da filosofia Madhyamika, essas emoções negativas se baseiam na ignorância.

Entende-se por ignorância aqui uma consciência que vê a natureza dos objetos como tendo uma existência independente. Está bem claro que, no momento em que surge alguma emoção negativa, o objeto pelo qual a

sentimos parece absoluto, parece cem por cento negativo. Enquanto a emoção existir, esse objeto é completamente negativo. Assim que a emoção diminuir, a impressão geral também se torna mais positiva. Isso nos mostra que as emoções negativas não podem existir sem o auxílio da ignorância.

Portanto, todas as emoções negativas se baseiam nela. Essa ignorância ou concepção errônea pode ser eliminada, não importa quão fortes sejam as emoções. Por meio da investigação e da meditação, podemos desenvolver uma compreensão mais profunda. Subseqüentemente, a negatividade será reduzida e, por fim, eliminada. Esta é a natureza da mente. Todos temos um desejo de felicidade inato. A felicidade ou infelicidade depende das emoções positivas e negativas. A natureza da mente é pura, e por isso existe a possibilidade de reduzir as emoções negativas e aumentar as positivas. Em consequência disso, é possível superar o sofrimento. Buda explicou isso na segunda Verdade Nobre. Ele explicou o karma e as emoções negativas, a verdade da origem do sofrimento, ao qual ele se refere como uma mente e um karma contaminados. Para entender bem o significado da segunda Verdade Nobre, precisamos nos aprofundar no significado da verdade da cessação, a terceira Verdade Nobre.

O primeiro sermão do Buda explica as Quatro Verdades Nobres. O segundo sermão fala detalhadamente da terceira Verdade Nobre. O terceiro sermão explica de maneira mais profunda a natureza da mente, e está relacionado com a quarta Verdade Nobre. Nele está a possibilidade tanto de reduzir as emoções negativas quanto de conquistar a felicidade eterna: o nirvana.

Só quando você entende o objetivo consegue eliminar as emoções negativas. Isso é feito por meio da prática e do treinamento da mente. Para fazer um esforço genuíno e incansável, precisamos de determinação. Por isso, é extremamente importante conhecer o significado do sofrimento. Se há uma possibilidade, assim com o objetivo de superar a dor, vale a pena pensar e entender o sofrimento. Quanto mais se percebe isso, mais se fica determinado a superá-lo.

Por isso é explicada a importância da renúncia. Existem dois níveis de renúncia: a renúncia aos prazeres desta vida e a renúncia aos prazeres da próxima vida. Por exemplo, quando pensamos no sofrimento nos seis domínios samsáricos — o sofrimento dos seres humanos, dos animais e assim por diante — e em sofrimentos como a idade, a doença e a morte, somos capazes de gerar um espírito de renúncia ou de desejar nos livrarmos da existência cíclica, ou do samsara.

Para gerar um forte senso de renúncia aos prazeres ou vínculos da próxima vida, primeiro é importante compreender os sofrimentos dos renascimentos mais inferiores. Existe também outra razão prática — o objetivo final é a condição de Buda, que podemos alcançar por meio da meditação e de outras práticas. Isso pode levar bilhões de anos, ou pode levar mil ou cem anos. Portanto, para praticarmos continuamente, precisamos garantir um bom nascimento na próxima vida. Embora nosso intuito seja a condição de Buda, por razões práticas, enquanto nos preparamos para ela, não devemos negligenciar nossas vidas futuras. Por isso, enquanto nos planejamos para o longo prazo, para a condição de Buda, também devemos nos preparar para os pré-requisitos imediatos.

Quando cria um espírito de renúncia aos vínculos e prazeres desta vida, você naturalmente pensa nos prazeres futuros ou gera uma espécie de vínculo com a próxima vida. Esse vínculo também deve ser interrompido de maneira gradual, pela prática das dez ações virtuosas e banindo as dez ações não-virtuosas. Isso cai na primeira seção dos ensinamentos do Lam-rim, que são ensinados principalmente para pessoas com inteligência abaixo da média.

Para desenvolver a autoconfiança, é útil meditar sobre a preciosidade do renascimento humano. Com o auxílio do corpo e da inteligência humanos, se nos esforçamos, podemos fazer tudo. No Bodhisattvayana, temos os ensinamentos relacionados à natureza de Buda, ao Buddhaseed, ao sugatagarbha ou ao tathagatagarbha. Esse estado iluminado, a natureza final que todo ser consciente possui, prova que sempre existe potencial para eliminar as emoções negativas.

Pensar nessas linhas auxilia no desenvolvimento da autoconfiança. Muitas pessoas, em especial no Ocidente, têm uma autoestima baixa. Considero isso muito perigoso e muito tolo. Temos um corpo, um cérebro e sabedoria. Se tentarmos, por meio da meditação e do altruísmo, poderemos desenvolver nossas mentes. Com tempo e esforço, isso pode mudar. Se nos lembrarmos sempre da positividade e da negatividade, as coisas mudam. A autoconfiança é um elemento muito importante tanto nas práticas religiosas quanto na vida mundana.

A compaixão é outro fator crucial. Uma mente cheia de compaixão automaticamente abre uma espécie de porta interior, tornando muito fácil a comunicação com nossos companheiros seres humanos, com os animais e insetos. Quando nossa própria atitude é aberta e não temos nada a esconder, criamos as bases para a amizade. No entanto, uma emoção negativa, como o medo, fecha essa porta. Se você mesmo não cria a base, é muito difícil ter amigos de verdade. Se sorri sem suspeição ou dúvida, você tem uma chance maior de receber de volta um sorriso.

As emoções negativas negam essa possibilidade. Elas deliberadamente isolam as pessoas do resto da humanidade, e, como resultado, surgem a solidão, o medo, a dúvida, a falta de esperança e a depressão. A compaixão, por outro lado, nos dá força interior. Ela abre nossa “porta interior” e nos proporciona experiências melhores.

O conceito da natureza de Buda, o conceito da preciosidade desta vida e deste corpo são muito importantes para o desenvolvimento da autoconfiança. Também temos o ensinamento da impermanência, que é muito pertinente.

Quero dizer aqui que muitas vezes as pessoas erroneamente acreditam que os sentimentos egoístas são negativos, que não se deve ter ego. Acho que existem dois tipos de ego, assim como existem dois tipos de desejo. Dos dois tipos de sentimento do “eu”, o “eu forte” que se esquece dos direitos dos outros e que se considera mais importante do que tudo é errado. O outro tipo de ego, que faz com que a pessoa sinta que “eu posso fazer isso, eu posso ajudar, eu posso servir”, é positivo. Neste sentido, acho que os Bodhisattvas têm egos muito fortes.

Este tipo de ego desenvolve uma grande determinação nas pessoas. Para elas, os meses, os anos não são nada. Elas pensam em bilhões de anos. Não um ou dois bilhões de anos, mas milhões de bilhões de anos, incontáveis bilhões de anos. Esse período tão inconcebível de tempo não as desencoraja, assim como não as desencorajam os incontáveis seres conscientes cujo número é ilimitado. Elas estão determinadas a fazer algo por esse número infinito de seres conscientes por um período infinito de tempo. Essa determinação tão inabalável é impossível sem um ego sólido e forte. Este ego é positivo. Ele é necessário, útil e construtivo, e devemos desenvolvê-lo.

O outro é o ego tolo que não se importa com os direitos dos outros, que esquece as pessoas e que quer ganhar algo explorando-as. Com esse tipo de ego, por fim, a pessoa perde e sofre.

Da mesma maneira, existem dois tipos de desejo. Um é o desejo com um propósito, que é bom. Este desejo leva à determinação. De acordo com os budistas, é este desejo que nos faz alcançar a condição de Buda. O outro desejo é aquele sem razão de ser, um mero “eu quero isso, eu quero aquilo”. Este tipo de desejo sem uma base apropriada muitas vezes leva ao desastre. Como os ensinamentos identificam o desejo como fonte de todo sofrimento, algumas pessoas têm a impressão de que desejar é errado. Isso é um mal-entendido.

A próxima prática é a da impermanência. Aqui, mais uma vez, existem dois níveis. Um é o da impermanência grosso modo, como a morte ou outros infortúnios, ou o fim ou a mudança de algumas

experiências. A impermanência mais sutil é aquela da mudança momentânea. A física moderna também explica isso. Por exemplo, esta flor à minha frente está mudando em um nível muito sutil, ela está sempre mudando como uma onda, como a energia. Essa é a impermanência sutil.

Dar-se conta da impermanência é muito útil e muito importante, porque você percebe que ela só ocorre por suas próprias causas. Por isso, a desintegração ou a natureza impermanente do fenômeno não depende da necessidade para encontrar novas causas e condições. Por sua própria natureza de ser produzido por suas causas e condições, ele está sujeito à desintegração e à mudança.

Vejam os casos do nosso corpo ou da nossa vida. Do ponto de vista budista, a felicidade permanente não será possível enquanto tudo for controlado, influenciado ou governado pela ignorância. Uma vez que a ignorância é eliminada, é alcançado o nirvana. Enquanto a mesma mente for influenciada pela ignorância, enquanto esta situação perdurar, teremos o samsara. Assim que a ignorância for eliminada, o sofrimento cessará. Isso é chamado de moksha ou libertação.

O moksha, ou a salvação, não é um estado de beatitude ou algo externo, ele é uma qualidade interna. Sendo assim, a consciência do nível mais profundo de impermanência é muito útil para se desenvolver o desejo ou a determinação de atingir a libertação. Desta maneira, quando pensamos nos diferentes níveis da natureza da impermanência, entramos no segundo escopo, ou no segundo estágio, da prática da meditação sobre o caminho da Iluminação. Refletindo sobre o sentido do nível geral da impermanência, geramos uma grande aspiração de conseguir algo melhor na próxima vida. E quando pensamos na natureza do nível mais sutil da impermanência, geramos uma grande aspiração de atingir o nirvana.

Assim como nos preocupamos conosco e pensamos em como acabar com o sofrimento e realizar o nirvana, a libertação e o estado final da felicidade, se voltarmos nosso pensamento para os outros, nos preocuparmos com o bem-estar dos seres conscientes e refletirmos sobre como acabar com o sofrimento deles, geraremos altruísmo ou a vontade de atingir a Iluminação em benefício deles. Essa motivação é o Bodhicitta — a determinação necessária se quisermos atingir a condição de Buda.

É maravilhoso que a mente humana possa gerar esse tipo de determinação ou de força de vontade. Quem desenvolve uma mente tão preciosa no Bodhicitta, independentemente do contexto religioso, se torna extremamente corajoso, bondoso e útil para a sociedade. De acordo com a prática da religião budista, o Bodhicitta é uma qualidade tão fantástica e

maravilhosa que, ao ser gerada, toda a negatividade é purificada e toda a positividade vem à vida. Quando você gera uma mente tão preciosa, ela também lhe garante um bom renascimento ou um bom caminho no futuro. Em outras palavras, ela prepara você para a jornada no caminho da Iluminação.

Depois desse tipo de determinação, vem a prática dos dez paramitas, ou as dez perfeições, como a prática da generosidade, da moralidade, da paciência, do esforço, da concentração e da sabedoria. Dos dez paramitas, estas são as seis principais perfeições.

Este é o caminho para a prática do Bodhisattva Mahayana. Além disso, temos a prática do Tantrayana. Se você complementa esta prática Mahayana com a prática do Tantrayana, você terá, no Tantra, o Kriya Tantrayana, Caryā Tantrayana, Yoga Tantrayana e o Maha-Anuttara Yoga Tantrayana.

Nos ensinamentos tântricos, é muito importante se visualizar como uma divindade. Não se trata de uma mera visualização; deve-se meditar sobre o shunyata ou o vazio, e, então, essa sabedoria é transformada na forma de divindade, na forma de Buda, no nível da imaginação de cada um. Tendo essa forma ou esse corpo de Buda na mente, deve-se refletir sobre sua natureza, seu vazio ou sua semelhança. Assim, adquire-se a profundidade da prática do tantra por meio dessa prática. Você reflete sobre a natureza da divindade e, ao mesmo tempo, sobre a natureza final dela. Desta maneira, uma sabedoria muito poderosa junta-se com a determinação nos termos do Bodhicitta. Como resultado, alguns atos de cólera às vezes também se tornam muito úteis. Então, como existem divindades coléricas, é útil distinguir entre raiva e ódio, amor, compaixão e vínculo. Isso é importante, é a prática do tantra em geral.

No Maha-Anuttara Yoga Tantrayana, a única prática é a distinção entre os níveis geral, sutil e sutil mais interior da mente. Existem técnicas que neutralizam os níveis gerais da mente, trazendo a atividade ao nível sutil mais interior. Essa mente sutil é, então, transformada em uma sabedoria mais poderosa do que aquelas que permanecem na categoria dos níveis mentais mais gerais. Esse é o sistema Maha-Anuttara Yoga Tantrayana. No budismo tibetano, você combina os ensinamentos básicos das Quatro Verdades Nobres com o Bodhicitta, e os seis paramitas com a yoga divina e algumas de suas práticas. Primeiro você faz a base, depois constrói em cima dela, para alcançar o topo da prática. É importante saber que, sem a prática do Tantrayana ou do Bodhicitta, e apenas com a prática das Quatro Verdades Nobres, você pode atingir a libertação. Por outro lado, sem elas, mas apenas com os dez paramitas ou o Tantrayana, é impossível.

Sem o Tantrayana, apenas pelo Sutrayana, podemos praticar e alcançar um resultado satisfatório. Mas o oposto — praticando apenas o Tantrayana, sem o Sutrayana — é impossível. Os ensinamentos são o andar térreo de um prédio, o primeiro andar, o segundo andar e assim por diante. Sem o térreo, é impossível construir o primeiro andar.

É importante entender isso porque as pessoas às vezes são impacientes e querem alcançar a condição de Buda logo, sem levar em consideração as Quatro Verdades Nobres ou os seis paramitas. A prática divina, o mandala e as declamações isoladas não funcionam. Devemos dar um passo de cada vez.

Gramado do Constitutional Club, 1992.

CAPÍTULO 3

COMPAIXÃO E NÃO-VIOLÊNCIA

Não tenho a menor idéia de como resolver a crise global. Portanto, é melhor falar em um nível mais prático. Hoje, além dos desastres naturais, existe uma série de problemas causados pelo homem, como os eventos da Bósnia. Nos jornais e na TV, podemos ver como esse povo inocente sofre. Em outras partes do mundo também há muitas matanças, assassinatos e até casos de crianças matando crianças. Às vezes, as pessoas me perguntam: “Qual é seu conselho ou sugestão?” Em geral, eu lhes digo que não tenho idéia. Acredito que esses problemas são resultado de uma negligência antiga. Esses eventos não surgiram de repente. Eles têm suas causas e condições. Uma causa e condição cria outra causa e outra condição, e assim por diante, até que as coisas acabam por fugir ao controle. A maioria desses eventos é resultado de emoções humanas descontroladas. Quando acontecem, é muito difícil lidar com tais calamidades. As emoções humanas precisam ser combinadas com a inteligência apropriada, que significa inteligência com afeto humano. Não se pode ter certeza se uma mera inteligência é destrutiva ou positiva e construtiva. A inteligência com afeto, por outro lado, pode produzir resultados maravilhosos. A inteligência em geral pára de funcionar quando as emoções perdem o controle. Hoje em dia, muitas situações chegaram a esse estágio. Se perguntarmos a certos indivíduos, até mesmo a líderes, qual é o propósito de matar outra pessoa, podem não ter uma resposta clara. Matando, eles simplesmente exteriorizam suas emoções negativas e cegas, infligindo um grande sofrimento às outras pessoas. Então, o que aprendemos com esses eventos?

No futuro, se quisermos uma humanidade mais feliz, um mundo mais feliz, deveremos cortar o problema pela raiz. É claro que os poderes econômicos e políticos também são causas. Mas as causas principais estão na mente humana. Cada ação do homem, verbal ou física, até mesmo as pequenas ações, tem alguma motivação. No final das contas, tudo depende de um motivo. A motivação apropriada ou seu desenvolvimento apropriado é um fator importante.

Desta forma, se a inteligência vier acompanhada de afeto e compaixão — o que chamo de sentimento humano — será muito útil. O sistema educacional moderno dá muita atenção ao conhecimento e ao cérebro, mas não presta atenção no desenvolvimento espiritual. Isso é deixado para as organizações religiosas e para as outras pessoas. Não considero isso suficiente. Embora todas as religiões do mundo tenham potencial para dar uma grande contribuição ao desenvolvimento da

bondade, nem isso é suficiente. Além disso, muitas pessoas consideram a religião algo ultrapassado ou fora de moda, e os próprios religiosos às vezes são um pouco ortodoxos demais. Eles ficam isolados do mundo real e dos problemas do dia-a-dia. Às vezes, muitas tradições religiosas, incluindo as tibetanas, dão muita ênfase ao ritual ou à cerimônia, sem entender bem seu significado. Por isso, a contribuição e a influência religiosa também são limitadas. Não basta deixar as comunidades religiosas lidarem com as questões morais. Os problemas em geral são grandes demais, e o grupo de pessoas que deve lidar com eles, pequeno ou fraco demais.

Vejamos o caso dos Estados Unidos ou de qualquer outro país. Podemos ver claramente que passam por uma crise moral. Eles aumentam a força policial ou procuram outras soluções técnicas para seus problemas. É muito difícil controlar as forças externas, a menos que ocorra alguma mudança positiva no coração de cada indivíduo ou que haja alguma transformação. Por isso, cada um de nós, como parte da comunidade humana, tem a responsabilidade de fazer alguma coisa pela humanidade, porque se seu futuro for bom, glorioso e pacífico, receberemos todos os benefícios. Se a humanidade cair na degeneração moral, a corrupção, a exploração, a violência e a fraude vão assumir o controle, e a sociedade vai sofrer.

Embora cada país tenha suas leis e regras, as pessoas malvadas sempre encontram maneiras de contorná-las. Se os valores morais e os padrões de comportamento da sociedade se tornarem negativos, cada um de nós irá sofrer. Por isso, as intenções de um indivíduo estão tão relacionadas com os interesses da sociedade. Existe uma correlação definida.

Não devíamos pensar que o problema é grande demais e que o indivíduo é muito pequeno. “Meus esforços nunca surtirão efeito algum neste problema enorme” não é a forma correta de pensar. O problema pode ser grande, mas se cada indivíduo tomar a iniciativa, haverá uma chance real. Se cada indivíduo permanecer isolado, neutro, indiferente e esperar uma mudança drástica vinda dos outros, dos céus ou da meditação, tudo se torna ridículo. É claro que as orações têm seu valor, mas têm efeito limitado, e o esforço principal deve vir de nós mesmos. Buda e Deus com certeza têm alguma influência, mas cada indivíduo tem de fazer um esforço com toda confiança. Não importa se vamos conseguir resultados satisfatórios ou não; fazer uma tentativa é algo lógico e que vale a pena.

Se você não conseguir o resultado desejado, apesar de seu esforço constante, tudo bem. Pelo menos, você não terá arrependimentos. Acontecimentos infelizes que ocorrem por causa da nossa negligência são

muito mais do que lamentáveis. Por isso, cada um de nós deve se dar conta do seu potencial e fazer um esforço.

Eu passei a maior parte da minha vida longe do meu país, como um exilado. Muitos tibetanos confiam em mim, têm grandes expectativas, e minha tarefa ou responsabilidade é muito grande, pois temos passado por momentos difíceis.

Durante todo esse período, apesar das muitas dificuldades e problemas, tenho a impressão de que, quando comparo minhas experiências com as de outras pessoas, sou muito feliz.

É claro que, quando recebo más notícias ou quando algo trágico acontece, eu sinto ansiedade, tristeza e frustração, mas elas não perduram por muito tempo. Apesar das circunstâncias, minha mente continua relativamente estável e em paz. Isso tem me ajudado muito e tem permitido que minha sensatez e inteligência funcionem de uma maneira normal; sem muitas perturbações, o que me faz dormir sem nenhuma dificuldade. E, como minha mente esta calma, minha digestão e saúde vão bem. Como resultado disso, eu tenho grandes vantagens. Muitos tibetanos que passaram por torturas intensas, por outras dificuldades e perderam suas famílias têm conseguido manter a calma e a estabilidade mental. Nos últimos quatro anos, tenho tido encontros ocasionais com cientistas, psicólogos, neurologistas e médicos. Quando falamos de problemas mentais e tentamos compreendê-los e explicá-los, alguns cientistas ficam muito surpresos. Certos tibetanos tinham sofrido terrivelmente, mas seu estado mental tinha permanecido calmo e estável.

Qual é a força interior que permite que uma pessoa mantenha a calma em face das dificuldades? Ela não é resultado de fatores externos, remédios, injeções, drogas ou álcool, nem de uma espécie de bênção. A força interior tem sua origem no verdadeiro treinamento da mente.

Não importa se a pessoa é religiosa ou não, pelo treinamento da mente, ela pode dar forma à sua própria atitude.

Como resultado disso, ela fica mais calma e mais em paz, além de se sentir capaz de lidar melhor com as dificuldades, as urgências e até mesmo com as questões mais complicadas. As experiências passadas e as discussões com pessoas experientes também contribuem para se lidar bem com os problemas. Então, não há dúvidas de que os problemas familiares, comunitários e até internacionais podem ser reduzidos, quando forem criados pelo homem.

O sistema educacional e a vida em família são duas áreas muito importantes. No campo da educação, é preciso cuidar não só do cérebro, mas também do desenvolvimento espiritual. Quando digo “desenvolvimento espiritual”, não falo em um sentido religioso, mas

apenas no sentido de se ter um coração bom e cheio de compaixão. A compaixão traz força interior e permite que sintamos menos medo e menos dúvidas. Em consequência disso, ficamos mais felizes e de mente mais aberta, fazendo assim mais amigos na sociedade. Quando consideramos a educação do ponto de vista dos ensinamentos, é claro que os professores devem incutir nas mentes dos estudantes o valor e o efeito do afeto humano, por meio de suas condutas e ações.

Por outro lado, é importante limitar o tamanho da família com o uso de medidas de controle de natalidade. É essencial ter menos filhos, ter apenas os que podemos criar de maneira apropriada. Além da educação, deve-se insistir com eles sobre o valor da vida humana e do afeto.

A mídia é outra área importante. Nos tempos modernos, a mídia muitas vezes traz problemas, mas em geral ela é muito útil. Nos países democráticos em particular, a liberdade de imprensa é extremamente útil. Ela permite que se divulguem escândalos e se reprima a corrupção. É importante apresentar uma visão equilibrada da mídia — para retratar tanto seus aspectos negativos como positivos. Muitas vezes, os jornais focalizam as coisas negativas, como assassinatos, estupros, roubos etc., e não dão cobertura suficiente aos assuntos positivos. Dificilmente se vê uma notícia falando de quantas crianças ou quantos doentes recebem o benefício da bondade e do afeto humanos. Uma overdose de negatividade leva o grande público a acreditar que a natureza humana é basicamente negativa, e esta idéia, por mim, provoca muita frustração, fazendo com que as pessoas percam a autoconfiança. Isso é tão trágico quanto perigoso. Portanto, a mídia desempenha um papel importante, e os religiosos têm uma responsabilidade especial neste contexto. De cada ângulo e a partir das várias profissões, podemos promover o valor da compaixão. Embora não seja fácil, é o único caminho para uma humanidade melhor e um futuro mais feliz.

Agora devo explicar algo sobre o método da prática budista. Primeiro, gostaria de dar ênfase à importância da harmonia entre as várias religiões. Apesar das filosofias diferentes, todas as maiores religiões do mundo têm uma mensagem similar e um conselho parecido para a humanidade. Existem algumas pessoas extraordinárias que seguem diferentes religiões, e que transformaram por completo seu estado interior. Como resultado disso, elas têm a verdadeira compaixão e sabedoria. Isso implica que todas essas tradições diferentes têm potencial para produzir essa transformação na mente humana. Sendo assim, quer gostemos, quer não, as religiões maiores sempre permanecerão. No passado, muitas pessoas se beneficiaram com essas tradições, e o mesmo vale para o presente e para o futuro. Por isso, a genuína harmonia entre

as tradições religiosas é muito importante. Ela é possível desde que haja uma base comum e, quando conhecemos mais sobre as outras religiões, automaticamente desenvolvemos um respeito e um apreço maiores por elas. A mútua compreensão leva ao mútuo respeito. No que diz respeito ao budismo, ele envolve o treinamento da mente.

O budismo enfatiza o treinamento e a transformação da mente porque todos os acontecimentos são resultado das ações de alguém. Chamamos isso de karma. Nosso futuro depende do que é feito hoje. Esta é a lei do karma, ou a lei da causalidade. Considerando-se as ações verbal, mental ou física, a mental é a suprema, ela é o fator-chave.

A mesma ação verbal ou física pode, por vezes, ser positiva e, outras vezes, ser negativa por causa das diferentes motivações mentais. Em alguns casos, em razão de certos motivos, ações que em geral são consideradas negativas podem se tornar positivas. Portanto, a ação mental é superior e é o fator crítico; e todos os acontecimentos dependem da nossa mente. O objetivo final é o moksha, ou a liberação. O moksha é um estado mental no qual todas as emoções mentais gerais aflitivas são erradicadas por completo. O moksha ou o nirvana são qualidades mentais.

E, finalmente, temos a condição de Buda. Quando a mente e a consciência estão completamente desenvolvidas e estimuladas, sem nenhum obstáculo, alcança-se o estado mental de Buda, ao qual chamamos de Iluminação. Ele também é uma qualidade mental. O objeto da transformação é a mente, o transformador é a mente, e o resultado da transformação também é a mente. Algumas pessoas descrevem o budismo como a ciência da mente. Mas explicar isso me parece apropriado.

No budismo, há muitas explicações sobre a natureza da mente em seu nível final e convencional, e estabelece-se uma distinção entre os diferentes tipos de pensamento mental. O Tantrayana estabelece uma distinção bem precisa entre os diferentes níveis da mente: o geral, o mais sutil e o sutil mais interior. Como o método para transformar a mente é, em si, da natureza dela, a meditação se torna uma parte muito importante da prática budista.

Você não consegue mudar sua mente sem meditar. Existem dois tipos de meditação: a analítica e a direcionada. A verdadeira arma contra a negatividade é a analítica. Pela análise, pode-se desenvolver uma nova convicção ou consciência. A medida que essa consciência cresce, as forças de oposição se reduzem. A meditação analítica destrói a negatividade. O Vipassana, ou insight especial, é uma espécie particular de meditação analítica. Para se estabilizar essa meditação analítica, é crucial uma

meditação direcionada, eficaz. Nossa mente em geral está tão dispersa que, quando queremos analisar alguma coisa, usamos a energia de apenas uma parte dela. Muita energia é desperdiçada. Com a meditação direcionada (Shamatha), conseguimos canalizar toda a energia mental. Nós a unificamos, como se fosse uma energia hidroelétrica. Quando a água é borrifada, não consegue se mexer com toda a força, mas quando a mesma quantidade de água é canalizada, sua energia ou força aumenta. Nossa mente está dispersa, contudo, por natureza, tem capacidade de aprender. Mas como ela está tão dispersa, seu efeito é muito limitado. Por isso, é preciso canalizar a energia mental pela meditação Shamatha.

No que diz respeito à meditação analítica em si, ela tem duas espécies. Uma é como a compaixão ou a fé. A própria mente é transformada na natureza do karma ou da compaixão. No outro tipo de meditação analítica, compreende-se que a impermanência e o vazio são objetos a serem percebidos. Existem muitos tipos de meditação, mas estes dois são aspectos importantes e relevantes da prática budista.

Você também precisa ter em mente o aspecto da motivação. No Bodhisattvayana, o fator-chave que motiva todas as ações, até mesmo as ações mundanas, é a motivação de chegar ao caminho que leva à condição de Buda. Para isso, é imprescindível o Bodhicitta, a mente do altruísmo infinito (o altruísmo, aqui, é mencionado como o desejo de alcançar a condição de Buda pelo bem de todos os seres conscientes). Assim, com essa motivação, os diferentes tipos de meditação levam à condição de Buda.

É impossível mergulhar na meditação profunda, que é um estado muito difícil de alcançar ou implementar. Como declarou Aryadeva em seus quatrocentos versos, nosso objetivo, a condição de Buda, significa eliminar por completo todas as máculas negativas da mente, inclusive as impressões ou predisposições conhecidas como “obscurecimentos à condição de Buda”. A prática deve proceder passo a passo. Para eliminar essas impressões de desilusões, primeiro temos de eliminar todas as manchas mentais. Como primeiro passo, precisamos de uma conduta moral disciplinada (shila). Não importa se você é um monge ou um leigo, não existe diferença, o primeiro princípio é o shila. A coisa primordial é abandonar as dez ações não-virtuosas, as não-virtudes físicas — matar, roubar, ter má conduta sexual —, virtudes verbais — mentir, causar a discórdia, falar com agressividade e fazer fofoca — e mentais — cobiçar, fazer o mal intencionalmente e ter visões errôneas.

Quanto às visões errôneas, elas dão margem a duas interpretações. Uma é o niilismo — não aceitar a existência de nada —, a outra é o exagero extremo — acreditar que as coisas têm uma existência independente. O fator-chave para praticarmos a conduta moral e a

autodisciplina é sempre sermos cuidadosos em nossa vida diária. Quando vamos falar com alguém, devemos sempre verificar se estamos prestes a mentir ou não. E, na vida diária, devemos constantemente checar nossas ações físicas, verbais e mentais.

Às vezes, em uma situação particular, podemos mentir levemente. Por exemplo, para salvar as vidas de várias pessoas, é permitido dizer uma pequena mentira. A não ser por esse caso, devemos ser verdadeiros e honestos. Às vezes, somos educados demais, e isso gera suspeitas. Ser honesto, franco e falar coisas bonitas sempre tem seu peso. Devemos ser bondosos e evitar machucar os outros. Neste contexto, o vegetarianismo é muito bom. Eu mesmo tentei me tornar vegetariano no começo dos anos 60 e fiquei assim durante dois anos. Contudo, desenvolvi alguns problemas físicos, e por isso não sou mais vegetariano. Hoje em dia, pratico o vegetarianismo em dias alternados. Assim, durante seis meses do ano, sou vegetariano. Recentemente, no caminho de Dharamsala para o aeroporto de Jammu, notei várias galinhas em caixinhas. Foi uma visão horrível. Os que moram em regiões costeiras sobrevivem da pesca; milhares de peixes são mortos todos os dias. Para satisfazer o estômago humano, muitas vidas são tiradas. Devemos promover o vegetarianismo. Isso é extremamente importante. Eu sinto que nossa população humana deve ser reduzida. Devemos salvar as vidas de outras espécies. Ter um planeta menos populoso significa pessoas mais amigas e mais felizes, e como a causa de muitas doenças sociais é a pobreza, a economia mundial é um fator crucial.

A má conduta sexual é um dos principais responsáveis pela destruição da paz da família e da humanidade em geral. A autodisciplina sexual é muito necessária. Em especial hoje em dia, que temos essa doença terrível conhecida como AIDS espalhada pelo mundo todo.

Quando é praticada a autodisciplina moral, a qualidade de vida melhora e as pessoas ficam mais felizes e respeitadas. Essas práticas não só levam à felicidade final, mas imediatamente criam uma atmosfera muito positiva na família e na comunidade, além de o indivíduo ficar mais feliz. Aparentemente, a vida de uma freira ou monge parece pouco atraente. A vida de um leigo parece mais convidativa e colorida. Nossas vidas parecem sem cor mas, a longo prazo, acho que o estado mental das freiras e monges é mais equilibrado.

Pessoas indisciplinadas têm uma vida muito colorida — às vezes, feliz demais, outras, frustrada demais (a vida delas é como um ioiô). Isso não é bom para o corpo. Um estado mental calmo e disciplinado é mais desejável. Praticando a moderação, também damos uma grande contribuição para o controle de natalidade. Isso é ter conduta moral no dia-a-dia.

Nosso verdadeiro inimigo são as emoções humanas negativas, como o ódio, a inveja e o orgulho; são eles que destroem nosso futuro e nossa felicidade. É muito difícil lutar com esse inimigo sem as medidas defensivas adequadas. A autodisciplina, embora seja difícil enquanto combatemos as emoções negativas, deve ser uma medida defensiva. Pelo menos seremos capazes de prevenir o advento da conduta negativa dominada pela emoção. Isso é conhecido como shila, ou ética moral. Uma vez que a desenvolvamos, nos familiarizando com ela, juntamente com o cuidado e a consciência, por fim esse padrão e forma de vida se tornará parte do nosso dia-a-dia.

O shila é a base sobre a qual você se compromete com as emoções negativas. Quando você tem um corpo forte, sua mão é forte e firme, e você pode usar o machado para cortar uma árvore. O shila é como esse corpo energético e forte. Com mão forte e firme, você pode acertar o alvo repetidas vezes. O Samadhi é como essa mão. E a sabedoria é o machado que corta a árvore.

Então, o que é vipassana? Existem muitas variedades de Vipassana: a meditação sobre a morte, a impermanência e muitas outras meditações conexas. De acordo com o Bodhisattvayana, a principal meditação Vipassana é a sabedoria que surge com a meditação analítica, que percebe e medita sobre a natureza final da pessoa, dos outros e de todos os fenômenos. Isso é chamado de shunya. Para perceber o shunya, antes de tudo devemos ficar atentos às diferenças entre a aparência e a realidade. Muitas vezes, existem contradições entre elas; as coisas parecem ser de uma maneira, quando a realidade é bem diferente. Quando falamos em shunya — a natureza final que chamamos de nada —, falamos na ausência da existência independente. Mas, para nossos órgãos do sentido e para o cérebro, tudo parece existir por si só, independentemente de qualquer coisa. Contudo, se as coisas realmente existem como parece, elas devem ser esclarecidas pela meditação analítica. Mas se investigarmos bem, não conseguiremos encontrá-las. Existe uma diferença entre aparência e realidade. A título de esclarecimento, a literatura budista fala de duas verdades: a verdade convencional e a verdade final.

A possibilidade da natureza final se torna clara quando estudamos as duas verdades. A percepção da verdade final ou natureza de todo fenômeno influencia diretamente as emoções negativas porque, em geral, elas se baseiam na construção de que as coisas existem de maneira independente. Tal concepção age como base para todas essas emoções. Esse é o segundo nível — o compromisso direto de combater Religiosos ou não, antes de tudo, nós somos seres humanos. E, como seres humanos, temos a maravilhosa capacidade de saber as conseqüências

positivas e negativas a longo e a curto prazo. Moralmente, temos a grande responsabilidade de cuidar não só de nossos companheiros seres humanos, mas também de outras espécies de animais, outros seres conscientes, e do nosso meio ambiente. Por isso, devemos tentar levar uma vida humana boa, de qualidade e digna, devemos ser bons seres humanos e pessoas mais generosas. Isso automaticamente traz mais felicidade para nossas vidas, para nossa família e comunidade, automaticamente beneficia a nós e aos outros.

Aqueles que se consideram budistas deviam praticar o Dharma com sinceridade, e não se contentar apenas com o nível intelectual, deviam implementá-lo na vida diária com um esforço constante. O tempo é um fator muito importante. Esperar que as coisas grandes aconteçam logo no começo, que a grande mudança espiritual da mente ocorra em um curto espaço de tempo, não é um sinal saudável. Devemos contar com bilhões de anos. Isso realmente nos dá força interior. Nossas escrituras nos dizem que em três anos podemos atingir a condição de Buda. Eu considero isso impraticável. Às vezes, há um pouco de exagero aqui e lá, mas, ainda que acreditemos nisso, não acho que poderíamos alcançar a condição de Buda em três anos nem se fôssemos como Milarepa, que era uma pessoa forte e determinada, com um coração indestrutível. De todos os grande yogues, santos e praticantes, nunca ouvi dizer que nenhum tenha alcançado a condição de Buda em três anos.

Portanto, três anos não são suficientes. Devemos planejar bem não só para este ano, não só para esta vida, mas para vida após vida, séculos e éons. Quando penso em éons, grandes e incontáveis éons, fico realmente calmo e adquiro uma verdadeira força interior.

O que é a felicidade e o que é a vida? O que é a Iluminado?

As pessoas se sentem satisfeitas, calmas e felizes de acordo com suas próprias experiências. A felicidade é a felicidade! Todo mundo está tentando alcançá-la.

As plantas têm vida, mas não sei ao certo se têm sentimentos ou não. Nós, por outro lado, sentimos dor e prazer. Quando falamos de seres conscientes, nos referimos a seres que têm vida e que passam por essas experiências dolorosas e prazerosas.

A Iluminação, como mencionei brevemente antes, é o conhecimento total, sem ignorância nem obstáculos. Nossa Mente sutil — a que chamamos de luz clara — tem todo o potencial para se tornar iluminada e desperta. Mas, por causa da ignorância, há muitos obstáculos diante do completo despertar. Quando todos os fatores negativos desaparecem, — poder ou a força da consciência se desenvolvem por completo, e é isso que chamamos de Iluminação.

E possível sofrer o karma de outra pessoa por ela?

Falando de um modo geral, de acordo com os ensinamentos budistas, você não terá os resultados de uma ação que não realizou e, uma vez que a tenha realizado, o resultado nunca se perderá, e você o terá experimentado. É muito importante fazer uma distinção aqui. Quando sofre, você não sente só dor ou desconforto naquele momento, mas também uma espécie de desencorajamento e desamparo. Você fica completamente oculto no sofrimento e vive uma espécie de escuridão. A compaixão acontece quando você se preocupa com o sofrimento dos outros e o compartilha porque eles também têm direito de ser felizes. Naquele momento, esse sofrimento pode torná-lo infeliz ou causar um pequeno desconforto, mas esse desconforto é aceito voluntariamente, com a razão, por que você decidiu compartilhar o sofrimento de outra pessoa. Sendo assim, o desconforto e o constrangimento não deixam traços de escuridão na sua mente. Você tem de pensar com clareza e ficar alerta se quiser assumir o sofrimento alheio por vontade própria.

Que tipo de transformação acontece na meditação Vipassana quando a atenção se move de uma parte do corpo para outra?

Existem muitas variações da meditação Vipassana. Que eu saiba, existe um tipo que diz respeito ao corpo. Quando estamos vinculados, temos um conceito claro do “meu corpo” e nos identificamos com ele. Sentimos que existe um corpo independente. Se meditarmos sobre as diferentes partes dele, no final, essa sensação de corpo sólido ou de algo muito precioso desaparece. O “meu corpo” passa a significar várias partículas e combinações diferentes. Uma vez que você perceba isso, o sentimento de solidão, de individualidade e preciosidade deixa de existir.

O cuidado com o corpo envolve a meditação sobre suas diferentes partes. A Vipassana mais importante e poderosa é a meditação sobre o vazio (shunyata).

Uma pergunta pessoal: eu errei muito na vida, mas meu pai me ajudou em cada passo que dei. Ele me disse que, com meus erros, eu devia me tornar uma pessoa melhor. Durante alguns meses, fiquei muito calmo e não me descontrolei muito, mas hoje, que tenho uma carreira e sucesso na vida, comecei a me descontrolar.

Quero conseguir algo na vida. Isso é errado?

É uma pergunta difícil. Não sei qual é sua crença básica ou sua atitude com relação à vida e às vidas passadas e futuras. Não sei ao certo qual é seu estilo de vida. Pode haver remédios diferentes, dependendo da sua atitude com relação à sua própria vida. Em geral, quando acontece algo negativo, eu sempre tento lembrar que outras pessoas também passam por experiências mais ou menos semelhantes. Pensar assim alivia

um pouco do peso mental. Eu também sempre tento achar algum aspecto positivo nas circunstâncias negativas. Às vezes, essa perspectiva nos proporciona uma experiência mais positiva e criativa. Portanto, a natureza de um acontecimento é relativa. Ele pode ter diferentes aspectos e, se o olharmos de perto, poderemos encontrar algo positivo. Ele pode não ser positivo em si, mas isso vai reduzir nossa frustração. A autoconfiança é importante. Os seres humanos têm um cérebro e uma determinação maravilhosos. Os budistas falam da natureza de Buda, Buddhaseed. Mesmo sem discutir essas coisas, temos potencial para alcançá-las. Se utilizarmos nossa inteligência com mais paciência e um esforço constante, ainda que erremos nas primeiras três vezes, teremos uma possibilidade de atingir nosso objetivo.

Talvez isso não se consiga em três anos, mas muitos professores dizem que a percepção do absoluto pode acontecer em um instante, e não após o percurso de um longo caminho. Por favor, comente isso.

Às vezes acontece, mas só se estiverem presentes muitas causas e condições. Em alguns casos, acontece em um nível invisível. Quando as causas e condições estão bem maduras, ocorre instantaneamente. Algumas experiências espirituais extraordinárias acontecem.

Se todas as religiões pregam a compaixão, o amor e a fraternidade, por que os seres humanos continuam lutando em nome da religião, em especial no nosso continente?

Na maioria dos casos, os indivíduos se contentam em apenas se rotular. Por exemplo, posso dizer: “Eu sou budista”, e me contentar com isso. As pessoas não se importam com a prática, a conduta ou pensamento diários, elas não se importam em se aprofundar no significado. No meu caso, o budismo guia a mim e à minha conduta. É uma maneira de pensar e de me comportar, bem como um meio para reformular isso. Mas, às vezes, ele não é visto com tanta seriedade. Sendo assim, se eu não quiser mudar de acordo com os ideais budistas, mas quiser continuar dizendo que o budismo é a “minha religião”, eu o estarei usando porque preciso de força religiosa.

Da mesma maneira, quando você diz: “Eu sou cristão”, invoca todo o cristianismo como apoio, mas nunca é tocado pela tradição, e nunca muda. Quando uma pessoa totalmente ignorante, frustrada e odiosa usa a religião, é um desastre. O certo seria você considerar a si mesmo um praticante e um seguidor sincero daquela tradição. Só assim você se tornará um indivíduo diferente.

Existem alguns praticantes sinceros que, por ignorância ou falta de contato, só acreditam em sua própria religião e consideram as outras erradas. Em alguns casos, isso é resultado dos ensinamentos, mas em

geral deve-se á falta de contato, de consciência e de compreensão do profundo valor da outra tradição. Quando percebe que existem cristãos e muçulmanos maravilhosos, você automaticamente desenvolve um apreço pela tradição deles.

O seguidor de cada religião deve verificar sozinho se sua crença é sincera ou não, e, se for, se ele a está praticando de maneira genuína. A comunicação ou a troca constante com as outras religiões é necessária. Esta manhã, na sétima Conferência Mundial sobre Religião, em Nova Délhi, eu disse que, para que a verdadeira harmonia se desenvolva, deviam ser realizadas reuniões constantes; em primeiro lugar, entre os líderes, em segundo, entre os estudantes, e, em terceiro, entre as pessoas que passam por experiências profundas. As reuniões entre essas pessoas são essenciais. É muito difícil conhecer os valores profundos de cada um, o potencial negativo da mente humana e uns aos outros.

Como a compaixão pode ser gerada ou desenvolvida na vida das pessoas, e como ela pode ser praticada?

Por meio da meditação analítica e da meditação direcionada. A analítica envolve um exame constante do valor da compaixão. Quando se torna uma pessoa mais piedosa, você tem uma convicção real. Você se torna mais calmo e feliz, tem menos medo e mais autoconfiança, abre sua mente e se comunica melhor com as outras pessoas, você ganha mais amigos e mais sorrisos. Por outro lado, examine o ódio. Que valor ele tem?

O ódio destrói a felicidade da pessoa, da família, bem como a felicidade em âmbito nacional e internacional. Se você fizer um retiro de três anos para meditar sobre o ódio, não se sentirá mais calmo, mas cada vez mais desconfortável e, finalmente, perderá o apetite, o sono e a vida. É isso que o ódio faz. Assim, como um cientista, devemos sempre tentar examinar os aspectos positivo e negativo das coisas. Devemos tentar nos livrar dos aspectos negativos e promover ou produzir as qualidades positivas por meio da análise.

Da mesma maneira, quando falamos da mente, não nos referimos a uma simples entidade. Existem muitos, muitos pensamentos e muitas, muitas mentes. Alguns são positivos, como um remédio, outros são negativos e muito, mas muito piores até do que um veneno.

Assim como retemos certos aspectos positivos das coisas e descartamos outros, devemos fazer o mesmo com a mente. As mentes que nos trazem mais felicidade, calma ou força interior e amigos são positivas. As que destroem essas coisas obviamente são negativas. Então, analise essas coisas. Quando você se convencer de algo, depois de tê-lo averiguado totalmente por meio da meditação analítica, pondere por um

momento. Se você acreditar, recite alguns mantras. Este é o caminho, a meditação analítica e, por fim, a meditação direcionada. Quando a força dessa convicção diminuir, recomece a meditação analítica.

O que deve fazer uma pessoa que está muito angustiada e percebe que isso é efeito de um karma passado, mas não consegue suportar o sofrimento? A oração pode ajudar?

De acordo com algumas tradições, como a budista, a confissão das ações negativas é um método. A tradição budista tantrayana recomenda que se recitem diferentes mantras, visualizando-se algumas imagens ou relíquias. E muitas religiões falam de praticar a generosidade. Mas, além disso, deve-se rezar.

É possível ou aconselhável mostrar compaixão para com alguém que continua a prejudicar ou ferir você?

Mas sim, é claro! Isso é o mais importante! O inimigo ou a pessoa que está tentando feri-lo ou o está ferindo — embora a atitude dela para com você seja negativa — é, antes de tudo, um ser humano e tem direito de superar o sofrimento e alcançar a felicidade. Com base nisso, você deve cultivar a compaixão para com ela. Isso não significa que você vai se curvar diante do inimigo. Há diferentes razões — razões suficientes — para se sentir compaixão, e, em alguns casos, para se enfrentar o inimigo. Essas são duas coisas diferentes.

Por que devemos tentar eliminar o sofrimento? Ele não é uma parte tão essencial da vida quanto a felicidade?

Se você está satisfeito com sua vida cotidiana cheia de sofrimentos, melhor. Você não precisa se preocupar ou se esforçar.

Sua Santidade poderia descrever sua visita ao projeto Baba Amte? O que podemos aprender com a forma prática da compaixão Baba?

Compaixão prática — acredito que é a maneira mais correta de a Índia evoluir. Ter algumas poucas indústrias perto das cidades não basta. É claro que isso é uma parte boa e necessária do desenvolvimento, mas a verdadeira transformação e mudança da Índia devia vir pelo trabalho de pessoas como o Baba Amte, trabalho este que é feito nos níveis mais básicos.

Fiquei particularmente impressionado com a nova colônia. Disseram-me que, antes, ela era apenas uma terra vazia e inabitada. Hoje, ela foi transformada em um pequeno vilarejo cheio de coragem e de autoconfiança. Quando estive lá, um paciente que só tinha dois dedos usava um martelo com muita eficácia. Acho que sua força ficou ainda maior com a minha presença. Eu fiquei um pouco preocupado com o fato de que o martelo podia acertar sua própria mão. Aquele lugar era cheio

de vida e as pessoas não sofriam com sentimentos de inferioridade, mas sim de igualdade. Apertamos nossas mãos sem qualquer hesitação. Foi tudo muito maravilhosos muito bonito. Fiquei bastante impressionado.

Por que viemos a este mundo?

A natureza é a natureza. Não existe resposta.

O senhor disse que o desenvolvimento apropriado da motivação é o fator-chave. Como desenvolvemos essa motivação?

Acho que já expliquei isso. Pelo treinamento da mente, da análise baseada nas experiências passadas de cada um, examinando o próprio passado, bem como as experiências dos outros, como Mahatma Gandhi ou Baba Amte. Quando conheci Baba Amte, apesar de suas dificuldades físicas, ele estava sorrindo, cheio de vida, cheio de ânimo e radiante.

Pessoas como Hitler e Mao Tsé-tung têm um poder tremendo, mas são cheias de desconfiança e ódio. Mao era uma pessoa muito sofisticada — cheia de confiança — mas desconfiava até de seus melhores amigos. Quando existe essa desconfiança e o ódio, uma pessoa não pode ser feliz. Portanto, a compaixão é importante porque todos queremos ser felizes.

Qual é o melhor método para frear o crescimento populacional? A filosofia budista tem um papel nisso?

Com mais monges e mais monjas, é claro! Chamo isso de controle da natalidade não-violento. Ele é necessário.

Na véspera da sua primeira visita a Jerusalém, qual é sua mensagem sobre as relações inter-religiosas?

Há alguns anos, comecei a praticar o que considero um passo para a harmonia entre as religiões: uma peregrinação aos vários lugares sagrados com um grupo de pessoas de diferentes religiões. Vamos juntos e rezamos juntos em silêncio, e é uma ótima experiência. Comecei com Sarnath. Ano passado, em Trivandrum, Kerala, tive a oportunidade de visitar uma mesquita, uma igreja e um templo Ganesh. Vi um lindo Ganesh de prata. Fiquei pensando que Ganesh devia ter um ótimo estômago; depois daquela visita, pensei que ia ganhar um dinheiro, mas não ganhei. De qualquer maneira, adorei aquele Ganesh. Na mesquita, tive minha primeira oportunidade de rezar junto com nossos irmãos muçulmanos. Sinto que este é um método muito poderoso de me comunicar com pessoas de diferentes tradições religiosas. Vi Jerusalém muitos anos atrás, e depois disso tive muita vontade de visitar lugares sagrados como aquela cidade.

Recentemente, visitei Lourdes, na França, onde Maria apareceu. Foi maravilhoso. Não sou cristão, sou um budista, e não acredito no

cristianismo, não acredito em Deus. Nós, budistas, não aceitamos a existência de um criador. Mas, apesar disso, tenho um respeito e um apreço profundos pela tradição cristã e por todas as outras religiões. Por isso, quando estive lá, senti uma grande satisfação. Foi muito maravilhoso. Se puder, também irei a Meca, mas não sei quando. Estou realmente ansioso para ir a Jerusalém com um grupo de pessoas de diferentes tradições religiosas.

Se somos todos seres humanos, qual é a diferença entre mim e o senhor?

Existe uma grande diferença. Você é você, e eu sou eu!

Escola Moderna, Barakhamba, 1994.

CAPÍTULO 4

COMO VIVER E MORRER MELHOR

Vou explicar como viver e morrer com mais felicidade em três níveis. Primeiro, para os descrentes; depois, para os crentes, e, finalmente, para os budistas praticantes.

Acredito que todos nós sobrevivemos na expectativa e na esperança de sermos felizes. Nenhum de nós quer sofrer. O propósito da nossa vida é alcançar a felicidade. Ela pode ser alcançada no nível mental e no físico, bem como em um nível em que se pode aliviar ou acabar com o sofrimento. Pode haver dois tipos de felicidade: aquela alcançada quando se é feliz mental e fisicamente, e aquela conquistada a partir da diminuição do sofrimento.

Morrer significa sofrer, e definitivamente é algo que não desejamos. No entanto, se pudermos aprender a encarar a morte, essa preparação nos garantirá que não teremos de passar por um grande sofrimento. A capacidade de encontrar a morte de uma maneira relaxada e feliz vai depender de como levamos nossa vida diária. Quando estamos vivos, se conseguimos manter o controle de nossas mentes, a calma se torna um hábito. Assim, quando realmente encontramos a morte, podemos encará-la de uma forma relaxada. Se nossa vida é positiva e tem sentido, no momento da morte, podemos pensar: “Durante a vida, eu pelo menos fiz algo importante. Embora queira ficar mais neste mundo, não tenho arrependimentos.”

Você pode perguntar o que significa levar uma vida diária significativa. Quer acreditemos, quer não, o fato de todos estarmos vivos é uma realidade. Se examinarmos o propósito de nossas vidas, perceberemos que este não consiste em criar problemas, e sim em ter mais harmonia e felicidade. Somos criaturas sociais. Nossa vida não depende de uma só causa ou condição, mas de várias. Se formos capazes de entender que temos uma vida multifacetada que depende de várias causas e condições, poderemos dar mais sentido às nossas vidas. Independentemente de quão fortes somos, temos de viver em comunidade. Quem vive isolado, por fim, sente muita frustração, porque é da natureza humana ser social. Muitas de nossas necessidades, como comida e abrigo, são satisfeitas com os esforços dos outros. Assim, a felicidade e o conforto em nossa vida diária depende muito dos outros. Esta é a realidade, e nossa vida ou modo de pensar devem estar de acordo com essas condições e fatores. A inteligência humana é tão sofisticada, que às vezes cria uma imagem que esconde a realidade. Às vezes, vivemos sob a falsa ilusão de que somos independentes e capazes

de conseguir tudo, e não percebemos como nossa vida depende da existência, da ajuda e do apoio dos outros. Isso se aplica não só as pessoas, mas também ao meio ambiente e as outras espécies. Na verdade, se aplica a tudo. Muitos problemas e sofrimentos são causados porque somos incapazes de perceber a ajuda e o apoio que recebemos do ambiente que nos circunda, e de prestar atenção e entender a importância dele. Ainda que seu objetivo seja a sua felicidade pessoal e seu bem-estar, quando você for entender como sua vida depende do ambiente que o circunda, será capaz de ampliar sua perspectiva e percepção da realidade. Essa perspectiva ampliada lhe permitirá criar uma vida mais harmoniosa não só para você mesmo, como também para os outros.

Essa perspectiva ou visão mais ampla automaticamente vai resultar em um senso de comprometimento e preocupação com os outros, e isso não por razões religiosas ou sagradas, mas porque o futuro de cada um depende desses fatores. Essa visão não só é realista, como também é a base da ética moral secular. Nós mentimos, fofocamos e realizamos várias outras ações negativas contra outros membros da comunidade dos quais depende nosso futuro. Com nossa falta de visão ou ignorância, manipulamos os fatores dos quais depende nosso futuro. Compreendendo isso, assumimos uma atitude mais prestativa e de maior compaixão. Isso ajuda a desenvolver uma atitude mental de maior compaixão, e a não-violência é a melhor maneira de resolver os problemas pelos quais passa a humanidade. Usar a força significa negar os direitos dos outros. A não-violência, por outro lado, é a aproximação humana e um caminho significativo para o diálogo. Um diálogo humano proveitoso só pode ser alcançado pelo respeito mútuo ou pela compreensão mútua em um espírito de reconciliação.

Quando consegue cultivar esse tipo de perspectiva e atitude, e é capaz de tratar cada indivíduo assim, você é capaz de dar sentido à sua vida diariamente.

Quando explico isso, digo às pessoas que nós deveríamos sempre tentar ajudar os outros o máximo possível, e ainda que não sejamos capazes de ajudá-los, devemos aprender a evitar prejudicá-los. Isso resume a filosofia budista, e é importante até mesmo para os incrédulos. A longo prazo, se os indivíduos têm mais compaixão, eles são mais felizes. Com ações negativas, pode-se ganhar algo temporariamente, mas, lá no fundo, sempre há alguma insatisfação.

Quando falo da necessidade e da importância de cultivar a compaixão, não estou defendendo uma atitude passiva. Na sociedade moderna competitiva, em muitas ocasiões precisamos agir com firmeza. Cultivando a motivação e a compaixão, beneficiamos os outros, criamos

um pensamento positivo e assumimos atitudes que nos ajudam a agir com a firmeza necessária.

Na hora da verdadeira morte, uma mente calma é essencial. Os amigos ou pessoas que cuidam da pessoa que está morrendo também devem ficar calmos. Ainda que a motivação deles seja sincera e que eles queiram ajudar, suas ações às vezes criam mais agitação e perturbação na mente de quem vai morrer.

Agora, no segundo nível, os crentes. Embora não tenha competência para explicar todas as várias filosofias, eu sinto que é bom para as pessoas acreditar em um criador e temer a Deus. Uma pessoa pode querer uma coisa, mas sabe que isso é contra a vontade ou o desejo de Deus. Esse tipo de controle é muito útil na hora de desenvolver uma atitude positiva. Então, vem a questão da compaixão e do amor. Às vezes, a oportunidade de fazer coisas negativas existe, mas o respeito e o desejo de ser um seguidor fiel nos impedem de fazê-las. Esta é uma maneira muito boa de se auto-desenvolver. A expressão genuína do amor a Deus é o amor ao próximo. Acho que quem mostra bondade, amor e compaixão para com seus irmãos e irmãs sinceramente ama Deus. Algumas pessoas choram diante da imagem de Cristo ou de outras divindades, mas não têm fé nem compaixão em seu dia-a-dia. A compaixão e a fé verdadeiras em Deus diminuem a ansiedade. Mas isso não significa que se deva jogar toda a responsabilidade para Deus. Deus mostra o caminho, mas você também tem a grande responsabilidade de implementar e de segui-lo com fé. No momento da morte, você deve se lembrar de Alá, ou de Deus, ou de alguma outra figura. Acredito que esta seja a única maneira de reduzir a tensão ou a preocupação. É por isso que acredito que todas as grandes religiões do mundo têm uma grande potencial de ajudar a humanidade — elas, por exemplo, reduzem as frustrações mentais, e todas nos dão esperança. Quando nos deparamos com a deficiência física ou com outros problemas no começo de nossas vidas, sentimos que não há muita esperança. Contudo, apesar disso, podemos ter esperança quanto ao futuro que nos espera. Minha explicação para o terceiro nível, os budistas.

O que é uma vida positiva e com sentido? Quais são os limites? Desde que nascemos, desejamos felicidade e não queremos sofrer. Essa é a lei da natureza. Se você me perguntar por que temos esse desejo, a explicação budista é a de que todas as experiências negativas são temporárias e podem ser eliminadas. Como existe uma natureza de Buda, uma semente de Buda dentro de nós, todas essas emoções negativas podem ser canceladas. Cada ser consciente tem o potencial da natureza de Buda. Desde o nascimento, cada um deseja a felicidade e quer se livrar

do sofrimento. Com base nisso, as ações e motivações que dão satisfação ou felicidade são positivas, e as que causam sofrimento são negativas.

Como se pode viver melhor? Como eu disse antes, o essencial é ajudar os outros. Quando várias pessoas estão sorrindo, você tem paz. Quando várias pessoas estão tristes, você também fica triste. Conheci pessoas que pareciam velhas mesmo sem ser tão velhas: uma mãe, um pai e uma filhinha. Eles vendiam jornais e tinham feições muito tristes. Vê-los me despertou uma grande tristeza. Quando você procura sorrir, alcança a felicidade. Você consegue uma satisfação imediata e, a longo prazo, ganha amigos mais confiáveis. Mas os amigos conquistados por causa do dinheiro não são amigos genuínos. Só aqueles conquistados com o afeto humano são genuínos.

Se você pode ajudar, ajude. Se não pode, pelo menos evite prejudicar os outros. Por que devemos evitar prejudicar os outros? A razão é nossa interdependência. Nosso futuro depende dos outros. Até a felicidade mental do indivíduo depende de vários fatores e condições. A experiência de hoje é resultado das causas e efeitos de ontem, bem como das experiências de nossas vidas precedentes. Todo o universo, a galáxia, vai e vem desta maneira. De acordo com a teoria moderna, o mundo surgiu com o Big Bang, e vai acabar por se dissolver. Se for assim, então os budistas devem levar a coisa mais a sério. Mas existem vários Big Bangs, um atrás do outro. Por isso, a teoria budista se encaixa na cosmologia. Tudo isso se deve à ação e à motivação que se baseiam na lei de causa e efeito: tudo está mudando e depende de causas e condições.

As mudanças momentâneas que têm lugar em todos os fenômenos não-permanentes dependem de causas e condições individuais. Essas causas de mudanças momentâneas não vêm de causas e condições não-harmoniosas e nem acontecem sem causas e condições. Quando falamos de mudanças momentâneas que dependem de causas e condições, estamos falando de duas categorias: as cooperativas e as substanciais. Ainda que elas não sejam duradouras, que estejam sujeitas à desintegração, o que inclui os Bodhisattvas e os Budas Iluminados, que não são permanentes, vão mudar e se desintegrar. Mesmo na condição de Buda, entre as qualidades de Buda vemos que algumas não são permanentes, enquanto outras o são. Por isso, todo fenômeno, permanente ou não, mesmo no estágio de Buda, está sujeito à mudança e à desintegração. Até a teoria do karma depende da teoria da causalidade. Tais mudanças não são criadas só pela mente. O sentido da prática é primeiro conhecer a realidade e, depois, desenvolver um método adequado a ela. Este é o processo da mudança de mente.

Sendo assim, quando falamos de realizar certas práticas espirituais, estamos falando de um estilo de vida, de adotar práticas que

estejam de acordo com a natureza de como as coisas existem. Quando adotamos certas práticas que estão em harmonia com a natureza, antes é extremamente importante entender como as coisas existem, a lei da natureza, e foi a partir deste ponto de vista que se desenvolveram os ensinamentos do Buda. Da mesma maneira, Buda também nos ensinou a usar os métodos de investigação com base na realidade e na natureza do fenômeno. Em seus ensinamentos, ele dá muita importância ao conceito da percepção válida. Isso também é importante, porque é por meio dela que podemos entender a natureza.

Quando entendemos a lei da natureza e a importância de sabermos como as coisas existem, enquanto adotamos essas práticas, percebemos como é importante transformar nossa mente passo a passo. Até o mesmo tipo de mente focalizando o mesmo tipo de objeto pode ser transformado gradualmente, removendo o estado errado de nível mental e finalmente alcançando o estado de percepção válida. Por exemplo, podemos ter uma idéia completamente deturpada sobre um objeto em particular. Um estudo verdadeiro e uma investigação podem transformar essa percepção errônea em dúvida e, gradualmente, essa dúvida se torna um fato que, aos poucos, pode se tornar uma certeza, daí a uma cognição inferencial e, finalmente, pode ser transformada em uma percepção válida, possibilitando a compreensão de um objeto em particular.

Sendo assim, entender como as coisas existem e ser capaz de fazer a distinção entre a aparência e a realidade é extremamente importante. Para reduzir essa disparidade, é melhor conhecer a verdade. Quando damos muita importância à compreensão de como as coisas realmente existem, não o fazemos apenas pela compreensão em si, mas porque queremos ser felizes e não queremos sofrer. Podemos cultivar e alcançar a felicidade, e remover e eliminar o sofrimento, desde que sejamos capazes de adotar uma prática que esteja em sintonia com a lei da natureza e com a maneira como as coisas existem. Foi por isso que Buda nos ensinou as Quatro Verdades Nobres.

Como nosso objetivo é sermos felizes e, por fim, alcançarmos alguma espécie de felicidade permanente, temos de prestar muita atenção às causas e condições que levem a esse objetivo. Esta é a razão básica pela qual devemos seguir a não-violência baseada na compaixão. Em outras palavras, se não podemos ajudar os outros, devemos evitar causar-lhes mal.

Por que devemos agir assim? Temos de praticar a não-violência e a compaixão por causa da realidade da interdependência que temos com todos os seres conscientes. Devemos cultivar uma atitude mental positiva não apenas desejando, mas também por meio da meditação analítica, desde as primeiras horas da manhã, quando nosso estado mental está

fresco e alerta. Analise e investigue o benefício de uma atitude mental positiva e o sofrimento ou desvantagem de uma atitude negativa. É isso que chamamos de meditação analítica. A meditação analítica é mais poderosa do que a direcionada. Além disso, desde o começo, de uma maneira simples, tente manter um altruísmo infinito em natureza básica, e as coisas negativas automaticamente vão se reduzir e enfraquecer. É possível eliminá-las por completo. Mas isso não é fácil e pode significar vários bilhões de anos.

É melhor pensar em bilhões de anos do que em poucos anos. Alguns praticantes fazem um retiro de três anos com grandes expectativas. Eles entram no retiro como uma pessoa normal e esperam sair um grande Bodhisattva. Para mim, isso é altamente irreal. Por isso, é melhor contar bilhões de anos do que apenas alguns. De acordo com minha própria experiência, ter muita expectativa no começo só leva à decepção e ao fracasso. Desde o começo, o que você precisa é de determinação, e não importa se vai levar bilhões de anos. Quando se está fazendo o certo, o tempo não importa, desde que todos os dias de nossas vidas sejam úteis. A intenção é esta: o tempo não importa. Se a experiência é dolorosa, o tempo importa, mas, se é agradável, não. Neste caso, um espaço de tempo maior é até melhor. Assim como você calcula o sucesso do seu negócio no fim do dia em termos de valor monetário, no fim do dia você deve verificar que tipo de vida vem levando, se ela foi positiva ou negativa. — Esta é a base da prática diária. Além disso, você pode cantar e recitar. E aqueles que têm um conhecimento avançado podem também se iniciar na prática do tantra. Contudo, sem uma preparação e um fundamento adequados, visualizar apenas uma divindade é uma projeção mental inútil. Esse é um processo pelo qual tomamos nossa vida diária mais significativa.

Em geral, a prática é categorizada em dois níveis: a prática na sessão de meditação e no estado pós-meditativo. Na sessão de meditação, você recarrega as baterias. O propósito de retomar sua energia espiritual é capacitá-lo para usá-la na sua vida diária, mesmo após a meditação. Portanto, o crucial é que, na vida real, sejam vocês professores, enfermeiros, médicos, políticos ou qualquer coisa, o desafio vem neste momento. Esta é a prática real. O verdadeiro teste da sua prática é saber como você leva a sua vida e como lida com suas questões no dia-a-dia. No trabalho, com frequência você deve ter oportunidade de manipular e enganar outras pessoas, e de cometer alguns atos negativos. Ainda que tenha essa chance às disposição, lembre-se da necessidade de abster-se de cometer esses atos negativos. A verdadeira prática é evitar cometê-los.

Agora, vejamos, a prática maior no momento da morte. Em primeiro lugar, aceitar que sua prática vai levar bilhões de anos e várias

vidas já lhe dá uma nova visão da morte. É claro que existem várias explicações para o fato de sempre permanecer uma mente mais profunda. Há muitas razões para a existência da mente profunda. Ela não tem começo nem fim. De acordo com os ensinamentos escritos de Nagarjuna, há várias razões para isso. A mente mais geral existe em razão do cérebro, e, de acordo com seus diferentes níveis, podemos chamá-la de mente humana, mente animal e assim por diante. Esses níveis mais gerais da mente produzidos pelo cérebro e pelo corpo humanos são chamados de mente humana. A mente depende do funcionamento do cérebro. Quando ele pára de funcionar, ela também pára. Mas, usando o cérebro como condição cooperativa, capaz de ver o objeto, a possibilidade de cultivar o potencial de conseguir reconhecer o objeto tem uma causa separada. Essa causa é chamada de causa substancial, sem a qual, ainda que esteja presente a condição cooperativa do cérebro, a mente não pode existir.

É por isso que não podemos falar de um momento específico e dizer que foi quando surgiu a mente. Aceitar isso implicaria que a mente profunda poderia surgir de qualquer outro objeto que não a própria mente. Por isso, ter várias vidas é como mudar de roupa: você envelhece e muda.

Portanto, a atitude da pessoa com relação à morte faz diferença. Perceber que ela faz parte da vida e que surgiu por causa da ignorância e das emoções negativas faz diferença. A partir deste ponto de vista, a existência do corpo se deve às vinculação. Dar-se conta de que a vida atual se baseia na ignorância e na vinculação e de que a capacidade de ver a existência como algo projetado por esses sentimentos ruins também nos faz perceber que algo produzido por tais emoções só pode causar sofrimento; esta é a natureza da vida atual. Conseguir compreender essa realidade, ampliar a perspectiva. Quando falamos da importância de ver nossa própria existência como resultado da ignorância e da vinculação, e como algo que, por sua própria natureza, é sofrimento, isso deve ser entendido dentro da estrutura das Quatro Verdades Nobres. Isso pode ser compreendido dentro de duas categorias ou níveis: a categoria pura e a categoria impura. A impura diz respeito as duas primeiras Verdades Nobres: a verdade do sofrimento e a verdade da origem do sofrimento. O segundo nível das Quatro Verdades Nobres explica a categoria pura, a cessação do sofrimento e o caminho que leva a essa cessação. Quando falamos da importância de se perceber o sofrimento, é extremamente importante entender a possibilidade de se conseguir cessar o sofrimento e remover suas causas. É por meio de tal compreensão que seremos capazes de criar um forte desejo de remover o sofrimento. Para remover o sofrimento, é extremamente importante compreender o que ele é. Se não sabemos da possibilidade de remover tal sofrimento, de nada adianta

contemplá-lo. É quase como adotar uma atitude pessimista. Por isso, é importantíssimo entender a possibilidade de alcançar o status mais alto, a vida como ser humano ou Deus. Existem duas espécies de renascimento: um nos domínios de maior sofrimento, outro em um domínio mais feliz.

O mesmo objeto pode ser estudado a partir de ângulos diferentes. E por estudá-lo a partir de diferentes pontos de vista, pode-se receber um impacto diferente desse mesmo objeto. Quando falamos da importância de estudar o mesmo objeto a partir de ângulos diferentes, estamos em sintonia com a realidade, porque cada objeto tem vários ângulos e perspectivas.

Qual é o limite por meio do qual podemos determinar o que existe e o que não existe? O limite entre a existência e a não-existência é: o que é visto a partir de uma percepção válida existe, e o que não é visto a partir de uma percepção válida não existe. Esse tipo de limite ou explicação é algo que nos leva a outras questões. Não é fácil entendê-lo. Por isso, considero a definição de Nagajurna da diferença entre a existência e a não-existência tanto convincente quanto apropriada.

Em seu texto, ele diz que um fenômeno particular pode ser considerado existente se sua existência estiver de acordo com as convenções conhecidas pelas outras pessoas, e se esse tipo de aceitação não for contestada por outras percepções válidas ou por uma mente que analise a verdade final.

Por isso, esta é a única linha entre algo que existe e algo que não existe. Mesmo na categoria do objeto que existe, pode haver diferentes aspectos ou diferentes ângulos. Usamos o termo existência relativa e, desse ponto de vista, tudo é relativo. Não ha existência absoluta. Perceber o sofrimento é de grande ajuda quando nos deparamos com algum problema ou alguma dor. Então nossa atitude ou reação é a de que nossa própria existência implica sofrimento. Esta é a base. Quando nos deparamos com o sofrimento, não o consideramos algo impossível porque conhecemos a realidade de nossa própria existência. Temos uma atitude realista e, em vez de ficarmos frustrados, queremos desenvolver uma reação negativa e, por fim, atingimos um estado no qual conseguimos superar as reações negativas.

Existem dois tipos de mente no momento da morte: um mais geral e um mais profundo. No nível mais geral, os amigos que estão ao seu redor podem lhe ajudar cultivando algumas atitudes positivas. Mas, quando se entra no nível mais profundo, os amigos não podem ajudar em nada. O que vai importar é o tipo de hábitos positivos que você tenha na vida presente ou nas vidas anteriores. Assim, desde a juventude, você deve se familiarizar com a morte e com a maneira de vivenciar os

diferentes estados do processo mental de dissolução da mente. E, se possível, familiarize-se com eles por meio da meditação diária e da visualização. Em vez de ter medo da morte, você deve compreendê-la. Para isso, são necessários muitos anos de preparação. Se você tiver experimentado a mente profunda e penetrante por meio da meditação, quando a oportunidade real surgir, você poderá controlar o processo da morte. É claro que nem todos conseguem fazer isso. Apenas os que chegaram a um nível de prática muito elevado conseguem fazê-lo. Quando isso é feito em conjunto com a prática tântrica, também pode ser realizada a transferência de consciência. Mas o mais importante e poderoso é se lembrar do Bodhicitta, o altruísmo infinito. Ainda que faça diferentes yogas divinas no dia-a-dia, no momento da morte, eu confio mais na recordação do Bodhicitta. Embora eu ainda não o tenha desenvolvido por completo, ainda sinto que ele tem alguma proximidade com a morte. Por isso, quando chegar o momento, concentre-se o máximo que puder no Bodhicitta.

Praticar o Bodhicitta significa cultivar uma mente altruísta, desejando atingir o estado de Buda em prol de todos os seres conscientes que sofrem. Isso é muito, muito poderoso. Se você for capaz de cultivar esse tipo de mente até mesmo no nível da aspiração, ele com certeza deixará em você uma marca e um impacto. No que diz respeito às práticas tântricas, você pode fazer certas visualizações e recitar alguns mantras, mas se isso não é feito em conjunto com outras práticas necessárias, muitas vezes dá péssimos resultados.

Concluindo, práticas como o Bodhicitta automaticamente trazem calma no momento da morte. Do ponto de vista budista, a mente, no momento da morte, encontra-se em um estágio crítico, e se você for capaz de deixar um forte impacto positivo na hora da morte, esse impacto se tornará uma força positiva muito poderosa para você continuar uma experiência positiva na próxima vida. Isso é certo. Para os praticantes do budismo, é assim que se leva uma vida significativa e se encara a morte. Na verdade, na prática tântrica, existe uma expressão: levar a morte para o caminho do “Corpo da Verdade”, ou Dharmakaya. A experiência da morte é usada como uma prática espiritual. O estágio intermediário após a morte também é levado para o caminho do “Corpo do Prazer”, ou Sambhogakaya, e o nascimento é levado para o caminho do “Corpo da Emissão”, ou Nirrnanakaya. Assim, o que experimentamos no momento da morte, seja a experiência positiva ou a negativa, depende de como vivemos nossas vidas. A coisa mais importante é ter uma vida diária significativa, positiva, boa e feliz.

Já que a filosofia do Budismo é não fazer o mal, apenas beneficiar os outros, no caso das decisões práticas do dia-a-dia, se alguém quiser matá-lo e o senhor não tiver como fugir, o que faz?

Observando de uma perspectiva mais ampla, qual é o propósito da sua vida atual? Você também deve julgar sua capacidade para saber quanto pode beneficiar e ajudar os outros. É claro que, se alguém o ataca, você deve fugir ou evitar o ataque. Mas, se não houver outra possibilidade, então acho que é seu direito individual se proteger. Sem matar, você poderia, quem sabe, ferir a perna ou o braço do agressor. Isto é, se você tiver escolha.

Os seis reinos do samsara são reinos verdadeiros ou são meros estágios cíclicos do ser?

Eles são uma realidade. Acho que eles existem de verdade. Mas, ao mesmo tempo, devo dizer que sou cético com relação às explicações. Não sei se devem ser compreendidas ao pé da letra ou não.

Como se pode continuar acreditando na bondade humana inerente quando vemos o sofrimento que os homens infligem a seus irmãos?

Se você adotar um ponto de vista mais amplo, verá que os seres humanos sobrevivem por causa do cuidado de suas mães ou de uma figura materna com as quais eles se importam e por quem sentem compaixão. Sem a preocupação mútua, a compaixão e o sentimento, não se pode sobreviver. A sobrevivência de cinco bilhões e setecentas mil pessoas prova esse fato. Outra razão é nosso corpo humano: as emoções negativas são muito ruins para a saúde. As emoções positivas ou a paz mental é uma influência positiva para o corpo. Essa é a base da minha crença. Isso não significa que não temos aspectos negativos. As emoções negativas também são parte da nossa mente. Acho que outra explicação é que a maneira mais eficaz de mudar as mentes dos outros consiste no afeto, e não no ódio. É muito difícil sobreviver sem compaixão. Sem ódio, não só é mais fácil sobreviver, mas a própria vida fica mais feliz. Contudo, sem afeto, também não se sobrevive. Por isso, sinto que o afeto é a força dominante na nossa vida.

A ciência moderna diz que a genética e os fatores ambientais determinam a personalidade. Como o senhor vê a compatibilidade deles com a reencarnação?

Chamamos de mente humana o nível mais geral de mente. Esse nível, o mais geral, que depende do cérebro humano, ou do corpo físico, está muito ligado à formação genética. Devemos entender que a ciência moderna pode dar muitas explicações, e algumas até muito convincentes,

por meio desses sistemas genéticos. Mas existem muitas áreas obscuras — coisas que não foram explicadas e que ainda estão sendo investigadas.

Como podemos ter certeza de que o que estamos fazendo é mesmo positivo (isto é, isso pode ser negativo aos olhos de todos, nas aos meus)?

A natureza do nível mais profundo da mente ou os fatores positivos que estão nesse nível muito profundo são estados naturais da mente. Eles não podem ser explicados facilmente e requerem uma explicação detalhada ou uma explicação mais aprofundada. Mas, em geral, as atividades e atitudes criadas pelas emoções negativas não são meritórias, elas são negativas. Quando falamos dessas emoções, estamos falando daqueles níveis mentais e atitudes que, quando surgem, perturbam nossa paz, deixam todo nosso ser completamente transtornado e nos deixam inquietos. Quando o ódio, o ciúme e a ganância extrema surgem, não conseguimos ter paz mental. Por outro lado, com a forte karma ou a compaixão, podemos ficar inquietos quando vemos os outros sofrendo, mas essa inquietude foi desenvolvida voluntariamente, e por alguma razão. Por isso, podemos aceitá-la e continuar com uma paz subjacente.

Todas as atividades e atitudes cultivadas pelas emoções negativas são negativas. Então existem algumas atitudes que são motivações ou ações virtuosas porque levam ao karma e nos proporcionam um renascimento mais elevado e positivo. Esta semana, descobri que minha mãe está com câncer no seio. Como se pode usar uma doença terminal como degrau para o crescimento pessoal e como a família e os amigos podem tornar esse sofrimento produtivo?

Se sua mãe tiver alguma crença, isso deve ser feito de acordo com ela. Se ela for uma descrente, acredito que os amigos devem ter por ela a maior compaixão possível e dividir com ela este problema.

Vemos que a maioria das pessoas boas sofre, e as pessoas más continuam gozando de benefícios e reconhecimento. Portanto, como se pode acreditar em uma vida digna positiva?

Em termos da filosofia budista, esse tipo de observação mostra uma visão curta. Essa conclusão também deve ter sido tirada às pressas. Se analisarmos mais detalhadamente, veremos que esses desordeiros não são felizes. Mas, no final das contas, o futuro de cada indivíduo é sua própria responsabilidade. É melhor se comportar bem. Podem existir algumas pessoas com modos de viver muito negativos, mas isso não deve ser seguido. Por exemplo, não é certo dizer que se vai matar os pais porque alguém matou os pais. Devemos nos responsabilizar por nossa própria vida e conduzi-la de forma positiva. Do ponto de vista budista,

isso tem uma explicação. Você pode ver pessoas que se comportam mal e que fazem todo tipo de coisa negativa. Elas parecem se divertir mais do que as outras. A razão para isso é que essas pessoas acumularam alguns atos positivos, mas eles não são suficientes para projetar nelas apenas os atos felizes e positivos, e logo tais pessoas ficarão sem os resultados deles.

Por que as espécies humanas vieram de formas animais inferiores? Qual é o significado disso?

Isso está em sintonia com o processo evolucionário geral. Os budistas acreditam que, antes da formação das galáxias, diferentes energias se uniram e por fim desenvolveram formas sólidas e moléculas diferentes. Sendo assim, a explicação budista e a teoria de Darwin, no que diz respeito às evoluções, têm muitas semelhanças.

Como podemos ajudar a causa do Tibete? Na Índia existe alguma organização que dá apoio à campanha do Tibete?

O governo da Índia e, é claro, os governos de estado, bem como o povo indiano, estão sendo de grande ajuda. Mas a questão do Tibete é muito complicada. Mas, a medida que o tempo passa, o apoio vai crescendo.

Precisamos nascer de novo e de novo como seres humanos até alcançarmos o nirvana?

Se você conseguir alcançar o nirvana nesta vida, é melhor. Se não for possível, ele pode ser alcançado em vidas sucessivas. Por isso, a consecução da vida humana é necessária.

O senhor não acha que um pouco de sofrimento ajuda no desenvolvimento espiritual da personalidade?

Se você for capaz de transformar essa calamidade ou infortúnio no caminho certo, sofrer definitivamente contribui para a elevação da prática espiritual.

Transformando-se, de um estado mental negativo para um positivo, como se poderia agarrar o estágio inicial de dúvida e agitação?

No estágio inicial, é extremamente importante ter uma visão geral de todo o processo do caminho espiritual. Existem duas espécies de praticantes; um deles compreende bem os diferentes níveis do caminho espiritual. Isso fará uma grande diferença na hora de se cultivar a prática de se constatar sua eficácia na mente deles, muito embora eles estejam praticando sobre o mesmo assunto. É por isso que, na tradição tibetana, o estudo e a meditação são combinados. Isso é uma tradição muito boa.

Como se podem equilibrar os direitos legais com os valores morais?

Parece que a lei é uma área separada e, segundo alguns especialistas, em direito não existe a idéia dos valores morais. Eu não sei, mas como budista acredito que, em um estado democrático, o direito do indivíduo e a liberdade são muito, muito importantes. Mas isso não significa que se deve menosprezar os direitos ou a liberdade dos outros.

Qual é a sua opinião sobre o recente fenômeno de Ganesh bebendo leite, como foi relatado por praticantes em todo o mundo?

Gostaria de encontrar uma pessoa que tenha testemunhado isso, uma pessoa que tenha dado leite a Ganesh. Como budista, acredito em forças e energias invisíveis; isso é normal. Neste caso, é melhor ser cético, a menos, é claro, que isso realmente tenha acontecido. Também é possível que tenha acontecido.

Auditório de Siri Fort, 1995.

CAPÍTULO 5

O CAMINHO PARA A PRÁTICA ESPIRITUAL

Quatro anos se passaram desde a última vez que nos encontramos. Quatro anos significam 1.460 dias. O dia e a noite vão e vêm incessantemente, sem se importar se os usamos bem ou não. Eles nunca esperam as coisas boas. Não só o dia e a noite, como também nossa respiração, são um processo contínuo. Na verdade, a natureza de mutação constante é o produto da causa da existência da respiração, e o processo dinâmico da mudança que vemos através do espectro da realidade é produto da própria causa da criação.

A estrutura do nosso corpo ou das partículas do corpo também está sempre mudando, mas, por essência, nós, seres conscientes, somos todos iguais, temos a mesma mente e os mesmos desejos. Queremos mais felicidade e queremos superar o sofrimento. Não existe diferença entre um ser humano, os animais ou os insetos no que diz respeito ao sofrimento. A única diferença é que, como temos inteligência e memória, podemos examinar o processo do sofrimento a partir de uma perspectiva mais ampla. A filosofia ou a religião surgiram nestas bases.

Como temos um corpo e uma mente, sentimos dor e prazer. A dor e o prazer também dependem muito da nossa atitude mental. Se examinarmos bem, veremos que a dor física e o prazer podem ser dominados pela condição mental. Ainda que o estado físico possa envolver penfrias, circunstâncias difíceis e até dor, se nosso estado mental estiver calmo, se tivermos compreensão e virmos as coisas da maneira certa, essa dificuldade física pode ser útil. Em tais casos, embora tenhamos dor, nossa atitude mental pode nos fazer sentir felizes ou bem confortáveis. Sendo assim, é possível superar o sofrimento e a dor com o poder de uma mente e de uma atitude correta.

Por outro lado, se o estado mental é de dor, o desconforto físico não pode ser controlado. Portanto, o estado mental é superior. Todo mundo pode treinar a mente — a transformação da mente pode mudar a atitude e a visão mais ampla ou a perspectiva das pessoas.

Existem dois níveis de espiritualidade: a espiritualidade sem fé religiosa e aquela com fé religiosa. Considero a primeira categoria muito importante porque a maioria das pessoas, tenham elas nascido em uma ou em outra religião, não dá atenção à crença religiosa no dia-a-dia. Elas estão mais preocupadas com o dinheiro ou com o conforto material. Assim, a maioria das pessoas do mundo de hoje é descrente.

Alguns dos problemas pelos quais passamos hoje, em sua essência, foram criados pelo homem ou são produto da criação dele, e, neste sentido, parece que está faltando alguma coisa na nossa maneira de pensar ou perceber. Como resultado, sem qualquer intenção específica, mas por uma falta de previsibilidade e de cuidado, permitimos que algumas questões se transformem em problemas, criando conseqüências horríveis. Por esse motivo, um tipo qualquer de espiritualidade, mesmo sem uma fé religiosa em particular, não só é importante como relevante. É errado achar que os conceitos de amor, compaixão e perdão são assuntos puramente religiosos. É um entendimento limitado que nos faz pensar que essas questões morais não podem ser praticadas sem uma religião.

É claro que essas questões são cobertas por todas as religiões do mundo, mas, se pensarmos bem, a fé religiosa e os conceitos de amor, compaixão, bondade e perdão são essencialmente diferentes. De acordo com o budismo, quando uma criança nasce, ela não tem ideologia ou religião. De certa maneira, podemos dizer que, naquele momento, a criança não tem nenhuma ideologia ou fé religiosa. Mas o valor que ela dá ao afeto humano e a necessidade que tem dele são muito fortes. Sem o afeto dos pais, ela não pode sobreviver. Mas ela pode sobreviver sem fé. No caso dos animais, é óbvio que eles não têm religião, fé ou constituição, mas eles também sabem cuidar de seus filhotes. Eles cuidam e também têm um senso de altruísmo. Os animais têm a capacidade de desenvolver um altruísmo limitado, mas ao contrário dos seres humanos, não desenvolvem o altruísmo infinito. Por exemplo, um animal lambe as feridas de outro animal para tentar ajudá-lo.

Os animais têm uma inteligência limitada e uma memória também limitada, que, em comparação com a do ser humano, são muito pobres. Mas eles ainda têm memória. Diferentes animais têm níveis diferentes de inteligência, e alguns são capazes de julgar e lidar com as situações de maneira muito habilidosa. Embora os pássaros e animais tenham um certo tipo de inteligência, os seres humanos são muito mais inteligentes e têm um potencial muito maior para desenvolver o altruísmo infinito e uma memória poderosa. Por isso, a inteligência humana e o potencial para desenvolver o altruísmo são exclusivos dos seres humanos.

A vida é um processo contínuo e sempre em mutação. O tempo passa e nada continua igual. Por isso, devemos ter uma consciência clara de como utilizar o tempo de maneira apropriada e construtiva. Para dar significado e propósito à vida, devemos usar nossa maravilhosa inteligência e nosso potencial único ao máximo. Você pode ser um descrente e continuar assim, mas deve ter um coração bondoso e não usar sua inteligência para destruir. Nossa inteligência definitivamente não foi

feita para destruir. Se fazemos o outro sentir dor, no final das contas, nós é que vamos sofrer — isso é lógico. Se damos prazer ao outro, no fim, teremos satisfação. Podemos não ter uma recompensa material, mas isso não importa; mentalmente, estaremos muito satisfeitos. Assim, para ter uma vida significativa e feliz, as características exclusivas do ser humano como a inteligência, o potencial para o altruísmo ou a preocupação com os outros devem ser usadas de maneira construtiva. O amor, a compaixão e o perdão são, acredito eu, parte da natureza humana. A fé se desenvolve depois. Com fé, podemos ter uma vida feliz, mas sem o cuidado com os outros, sem comprometimento ou sem a responsabilidade, não podemos ser felizes nem ter sucesso.

Todo mundo precisa cuidar da saúde. Uma mente calma e feliz tem uma influência positiva em nosso corpo. Se estamos sempre preocupados e ansiosos, arruinamos nossa saúde. A ciência médica moderna está começando a perceber a importância do fator mental para a saúde.

Esses elementos interiores também são cruciais para uma família, uma sociedade e uma comunidade felizes. Às vezes acho que nos preocupamos demais com a ação ou com o resultado e não ligamos para os motivos ou as causas e condições da ação ou do evento em particular. Quando os desastres acontecem, todos ficam alarmados e infelizes, mas as pessoas não prestam atenção suficiente às suas causas e condições.

Uma vez que as causas e condições se desenvolvem, não há como evitar os desastres. É a lei da natureza. O elemento interior, ou o elemento mental, muito importante e relevante, ainda mais no mundo de hoje. A realidade mudou — em particular neste século. Isso se deve à tecnologia, — informação, a uma maior consciência da realidade, da população e dos problemas causados pelo homem, como a poluição e outros fatores. Os habitantes de Nova Délhi agora estão sofrendo as consequências do “bom trabalho”, ou talvez da negligência que marcou as anteriores.

Apesar das mudanças, parece que nossas percepções e atitudes estão décadas atrasadas. No mundo e na realidade de hoje, as fronteiras entre as nações e as distâncias entre os continentes não são mais tão relevantes. O planeta é muito pequeno. Quando se olha para a Terra do espaço, a imagem que se tem é a de uma pequena esfera, e, na verdade, é o que ela é. É importante que aceitemos isso para que possamos mudar nossa maneira de pensar.

Neste país, a existência de uma pessoa está intimamente relacionada à existência de outras. A economia, a educação e muitas outras áreas são interdependentes. O conceito de “nós” e “eles” não

interessa mais. O mundo todo é como uma parte do nosso corpo. Tomemos como exemplo meu pé e minha mão. Se sinto dor nas pernas, minha mão vai até o local e o massageia e acaricia. Da mesma maneira, seu vizinho pode ter um problema sério, mas ele é seu vizinho e é parte da sua comunidade. Você precisa desenvolver uma compaixão, um interesse pelos outros, e um senso de conexão, porque a destruição do seu vizinho ou do país vizinho ao seu, na verdade, é sua própria destruição. Sob tais circunstâncias, precisamos ter uma visão mais ampla, para enxergar a humanidade como uma família. Sim, existem raças diferentes, costumes diferentes, religiões diferentes — se você procurar as diferenças, sempre vai encontrá-las. Apesar disso, compartilhamos o mesmo pequeno planeta e, se os outros sofrem, ao fim, também vamos sofrer. Se estivermos felizes, eles também vão tirar proveito disso. Por isso, precisamos ter um senso de responsabilidade global, universal. Se pensamos mais nos outros, desenvolvemos uma preocupação pela humanidade. Essa maneira de pensar nos dá mais força interior. Cuidar dos outros nos dá a sensação de que eles estão bem. Por outro lado, se só pensamos em nós mesmos, perpetuamos uma sensação de impropriedade dentro de nós. Além disso, sentimos que precisamos de mais, e esse sentimento automaticamente traz dúvidas, o que resulta em mais ansiedade e inquietação. A mesma mente, que se interessa pela dor e pelo sofrimento, só se preocupa com a própria dor e a própria felicidade. Isso cria um vazio que acaba gerando medo e insegurança. Mas a mesma atitude de interesse pela dor e pelo sofrimento dos outros traz força interior. Preocupar-se apenas consigo mesmo gera mais medo, mais dúvida. E a dúvida e a suspeita sempre vêm acompanhadas de uma sensação de insegurança e solidão.

Se temos de ser egoístas, que o sejamos com sabedoria. Se pensarmos em nós mesmos o tempo todo, por fim, isso nos trará ainda mais sofrimento. Sendo assim, em nosso próprio benefício, deveríamos pensar nos outros. Se analisarmos nossa vida diária e observarmos a dos nossos vizinhos, acabaremos desenvolvendo algum tipo de convicção. Portanto, o altruísmo beneficia os outros e traz um grande benefício para nós mesmos.

Todo ser humano, instruído ou não, rico ou pobre, ou deficiente físico, tem potencial para desenvolver algumas dessas qualidades humanas básicas. Desde o nascimento, todos temos potencial para desenvolver essas características boas e os valores humanos. Por isso, temos de fazer todo o possível para aumentá-las e mantê-las. Por outro lado, o ódio ou muitas suspeitas não têm valor nem podem trazer bons resultados. O ódio ou os sentimentos doentios por nossos vizinhos não vão prejudicá-los nem torná-los pessoas desconfiadas, mas eles ferem

diretamente nossa paz mental. Por exemplo, se tivermos um problema com nosso vizinho e quisermos que ele sofra o que sofremos, nem nosso objetivo será alcançado, nem nosso desejo, satisfeito. Pelo contrário: se nutrirmos sentimentos negativos por nosso vizinho, destruiremos nossa própria digestão e nossa mente e seremos muito infelizes. E nossos filhos e nosso cônjuge vão acabar sofrendo. Em minha experiência, tenho verificado que, quanto mais calmos formos, quanto mais pensarmos e praticarmos o altruísmo e outras coisas boas, mais benefícios teremos. Esse estado mental, essas qualidades são muito importantes e úteis para uma vida feliz e bem-sucedida. Pensando nessa linha, você por fim se convencerá de que a raiva e o ódio são muito ruins para a vida e a saúde. Uma atitude de compaixão e um interesse pelos outros são bons não só para sua paz mental, como também para seu corpo. Quando nos conscientizamos dos aspectos positivos e negativos dessas diferentes formas de pensar, isso, por si só, já afeta nossa atitude, realizando uma transformação em nossas mentes. Este é um nível de espiritualidade. Seja uma pessoa generosa, boa. Independentemente do fato de ter sentido, nossa própria existência já é uma realidade. É muito importante utilizá-la para coisas construtivas.

Em um segundo nível, o dos crentes, quero dizer o que já enfatizei tantas vezes: quando você aceita uma fé religiosa, deve implementar seus ensinamentos o máximo que puder. Em outras palavras, os ensinamentos ou a fé devem fazer parte da nossa vida diária. Se os implementar, á medida que o tempo passar, ano após ano, ocorrerá uma espécie de transformação, e você gozará de um benefício real. Apenas rezar e recitar alguns mantras não surte muito efeito. É costume dos budistas e hindus fazer uma oferenda diária para ídolos como Ganesh, Buda, Tara ou Shiva. São ofertadas frutas, flores ou incensos, e o nome de Deus é repetido sem muita meditação. Da mesma maneira, um mero mantra ou uma oração não terão muito efeito.

Infelizmente, muitos seguidores ou crentes fazem apenas uma puja diária e nada mais. Isso não basta. Precisamos mergulhar fundo em nossas mentes ou consciências. Sem isso, nosso ponto de vista, nossa vida ou nossa maneira de pensar não podem mudar.

Se aceitarmos uma religião em particular, devemos ser muito sérios e praticá-la. Assim, ao final, haverá uma mudança verdadeira. Isso é muito importante. Veja, por exemplo, o caso da comunidade tibetana. A maioria do povo é budista, mas sua maneira de praticá-lo é muito inadequada por falta de consciência ou conhecimento do dharma do Buda. E muitos indianos estão no mesmo barco.

Muitos dos textos que foram traduzidos do sânscrito para o tibetano são budistas. Neles, existem referências e citações de muitos

textos filosóficos que pertencem a tradições não-budistas da Índia antiga. Por isso, há explicações sobre o conceito do moksha e sobre como alcançar esse objetivo por meio da meditação, do Samadhi e do Vipassana.

Nos últimos 38 anos que passei na Índia, tive vários encontros com mestres religiosos e filósofos. Com exceção de alguns, eles todos parecem dizer que, depois que se aceita sua tradição religiosa, o próximo passo é estudar e colocá-la em prática pela implementação, que é essencial. Para estudar, não basta apenas recitar um mantra ou uma oração, ou ter um rosário. Os grandes meditadores não usam nenhum rosário. Eles simplesmente prestam atenção em suas mentes, analisam o fenômeno e pensam de maneira profunda. Essa é a forma apropriada. Mesmo nas escrituras que mencionam o tantra yoga ou as yogas das divindades, a principal prática é a da meditação. Quando nos cansamos, podemos recitar mantras. As pessoas em geral os recitam sem fazer qualquer meditação. Isso não só é errado, como insuficiente.

Quando adota ou aceita uma religião, você deve ser muito sincero e muito sério. Contudo, se você for sério demais ou obtuso, correrá o risco de se tornar o que chamamos de fundamentalista. Se não praticar a religião de forma apropriada, você corre o risco de acreditar apenas na sua própria religião, ignorando as outras e se tornando um fundamentalista.

Quero compartilhar meus pontos de vista acerca da harmonia das várias tradições religiosas. Eu sou um budista, e às vezes me descrevo como um budista convicto, pois, para mim, a prática do budismo é a melhor e suas explicações são muito lógicas. Acredito realmente que, para mim, o budismo é o melhor, mas com certeza ele não o é para todos. Pessoas com disposições mentais diferentes precisam de religiões diferentes. Uma simplesmente não pode satisfazer a todos. Por isso, os conceitos de religião e verdade são muito importantes para o indivíduo. Sem eles, não se pode desenvolver uma fé genuína e segui-la fielmente. No que diz respeito à comunidade, nós com certeza precisamos do conceito de várias religiões e várias verdades: o pluralismo. Isso é necessário e relevante.

É a maneira de superar as contradições entre as várias crenças religiosas e as várias verdades e uma crença e uma verdade. Por isso, acredito que temos uma religião e uma verdade no nível individual e várias religiões e várias verdades no nível comunitário. Se não, fica difícil resolver esse problema. É hipocrisia dizer que todas as religiões são iguais. As diferentes crenças têm diferentes pontos de vista e diferenças fundamentais. Mas isso não importa, já que todas elas devem ajudar a criar um mundo melhor com seres humanos melhores e mais felizes.

Neste sentido, acredito que, por meio de explicações filosóficas e abordagens diferentes, todas as religiões têm o mesmo objetivo e o mesmo potencial. Por exemplo, vejamos os conceitos do Criador e da autocriação.

Existem grandes diferenças entre os dois, mas sinto que eles têm o mesmo propósito. Para alguns, o conceito do Criador é muito poderoso para inspirar o desenvolvimento da autodisciplina — ser uma pessoa boa, que ama, perdoa e é devotada às verdade final: o Criador, ou Deus.

O outro conceito é o da autocriação: se você quer ser bom, a responsabilidade é toda sua. Sem um esforço próprio, não se pode esperar que aconteça algo de bom. O futuro das pessoas depende apenas delas; ele é autocriado. Este conceito é muito poderoso para encorajar os indivíduos a serem pessoas boas e honestas. Como você vê, as duas abordagens são diferentes, mas têm o mesmo objetivo.

Muitos de vocês conhecem as Quatro Verdades Nobres, os famosos ensinamentos de Buda. Elas são a base do dharma. Infelizmente, muitos budistas acreditam que o Mahayana, o Hinayana e o Vajrayana, os três yanas, são incompatíveis.

Durante os anos trinta, quarenta e cinquenta, alguns eruditos ocidentais descreveram o budismo tibetano como lamaísmo, querendo dizer que ele não é o budismo puro, mas algo poluído. A tradição Hinayana ou Theravada é a base do dharma. As Quatro Verdades Nobres, os 37 aspectos do caminho para a Iluminação, os três treinamentos mais elevados (os da moralidade, concentração e sabedoria ou insight) são a essência e o fundamento dos ensinamentos Theravada ou Hinayana. Sem eles, como poderíamos praticar o Mahayana?

Às vezes, aqueles que seguem a tradição Mahayana sentem que têm o maior veículo e olham com superioridade para os ensinamentos Hinayana. Considero isso um erro. Por outro lado, algumas pessoas da tradição Hinayana acreditam que a escola Mahayana é poluída e que não faz parte da verdadeira tradição budista. Também considero isso muito errado.

Sem os ensinamentos Mahayana, é muito difícil entender o nirvana ou o moksha. Sem entender o conceito de vazio — o conceito do shunya —, é muito, mas muito difícil entender a possibilidade ou o conceito do nirvana. É claro que se pode dizer que, como Buda disse que existia um nirvana e o alcançou, ele tem de existir. Este tipo de fé cega não é errada, mas só podemos desenvolver um conceito de moksha ou nirvana pela meditação analítica repetida e pelo exame da função e da natureza da mente, da realidade do fenômeno e da natureza da emoção negativa.

Sem a explicação detalhada dos seis grandes mestres da Índia — Nagarjuna, Aryadeva, os dois mestres supremos de Vinaya e os outros —, é difícil compreender o conceito do nirvana ou do nirodha. Todos esses mestres são professores e monges Mahayana. Eles praticam o ensinamento do Hinayana, implementam a prática Vinaya, continuam sendo bons bhikshus e propagam os ensinamentos Mahayana.

Algumas pessoas acreditam que o Hinayana, o Mahayana e o Tantrayana são uma espécie de desenvolvimento histórico ou cronológico, mas, como budista, não concordo com isso. Se quisermos um entendimento convencional da evolução desses ensinamentos, é possível desenvolver uma leitura histórica dos diferentes yarus.

O ensinamento Mahayana é uma tradição budista maravilhosa, mas, sem a prática do ensinamento básico do Hinayana, não se pode ser um budista genuíno. Portanto, precisamos praticar a doutrina Hinayana como base para então praticar os ensinamentos do sutra Mahayana, o do altruísmo infinito que se desenvolve passo a passo por meio de algumas técnicas. Da mesma maneira, o Vajrayana usa o Hinayana como fundamento, o Mahayana Sutrayana como algo secundário e o Vajrayana como o terceiro componente.

Este é o caminho do verdadeiro praticante do Vajrayana. Sem os dois yarus anteriores, o Tantrayana seria um mero nome. O uso de roupas impressionantes, os rituais e os mantras não caracterizam o verdadeiro praticante do Vajrayana. É claro que existem algumas exceções, mas, em geral, esta é a linha básica do dharma. E quando nos referimos a ela, é muito importante estar de acordo com a linha básica.

Como disse antes, chamar o budismo tibetano de lamaísmo é errado porque ele não foi inventado pelos Lamas tibetanos. Quando nos deparamos com um ponto importante, sempre citamos um confiável mestre indiano. Este método de autenticação de um ponto ou questão em particular pela citação de textos indianos como autoridade final foi tão amplamente aceito, que, em alguns casos, algumas visões são recusadas por não se basearem em nenhum texto indiano autêntico.

Um mestre tibetano explicou o texto de um dos mestres indianos que mencionaram o Tibete como a terra da neve por causa da brancura das montanhas. No entanto, sem a luz dos mestres indianos, o Tibete continua escuro e cego, apesar da brancura da neve. Portanto, foram os grandes mestres indianos que realmente abriram a mente tibetana.

Parece que os comentaristas tibetanos desenvolveram uma tradição hermenêutica muito sofisticada para conseguir entender e ler os textos indianos clássicos. Por isso, toda vez que um texto clássico indiano está sendo comentado, é feita uma abordagem comparativa que concilia

os vários pontos em questão e a discussão dos diferentes ângulos para produzir um ponto único. A abordagem hermenêutica multifacetada na tradição tibetana do comentário é aparente. Todos os mestres tibetanos deram uma grande contribuição. Contudo, a base de todo esse grande trabalho foi cultivada pelos mestres indianos. Sempre os considere nossos professores.

Por isso o conceito de que o budismo tibetano é o lamaísmo não é correto. Ele na verdade consiste nos genuínos ensinamentos de Buda que provavelmente foram combinados em diferentes períodos até por fim chegar ao Tibete como um só corpo de texto. O budismo tibetano é, portanto, a forma completa do dharma.

Em geral eu descrevo a essência do dharma em duas expressões: se você puder, ajude os outros, sirva os outros, mas, se não puder, pelo menos evite prejudicá-los. O tema básico do ensinamento Theravada é a autoliberação. É claro que o kruna (compaixão) também está envolvido, embora isso não seja compulsório. O principal objetivo é a autoliberação servindo os outros o máximo que se puder. A essência é: não machuque o outro. No Mahayana, enfatiza-se o altruísmo ou Bodhicitta (o desejo de chegar ao estado de Buda para servir ou ajudar os outros seres conscientes). Esse tipo de mente de Buda é a principal mensagem ou prática. Por isso, o muzhakuruna (a grande compaixão) é compulsório. É o caso do altruísmo humano básico. Não importa o que lhe vai acontecer, você precisa ajudar e servir os outros.

Para ajudar os outros ou evitar prejudicá-los, devem existir motivos. Sem um motivo, isso não faz sentido. Deve haver uma razão para se precisar praticar o ahimsa (não-violência), para servir os outros ou evitar prejudicá-los. O motivo fundamental para se viver sem violência, para evitar fazer o mal aos outros ou praticar o altruísmo é a natureza interdependente da realidade.

Os ensinamentos budistas falam de três níveis diferentes ou três significados da interdependência. O primeiro é compreender o fenômeno em termos de causas e condições; a dependência, aqui, é no sentido causal. O segundo é a dependência em termos do conceito das partes e do total, no sentido de que todo fenômeno é composto por suas partes constituintes. E o terceiro nível é a maneira como compreendemos o relacionamento e as bases da designação.

Nossas dores e prazeres estão relacionados com suas próprias causas e condições. Como desejamos a felicidade e não queremos sofrer, temos de cuidar das causas e condições da nossa dor ou do nosso prazer. Ajudando os outros e dando, sentimos mais prazer, o que resulta em mais

conforto. Se fazemos os outros sentirem dor, o resultado será nosso próprio sofrimento.

Nossas experiências felizes não são resultado de apenas um fator, mas dependem de vários. Por isso, temos de tomar a conta deles. Quando compreendermos os ensinamentos de interdependência do budismo — mesmo um simples acontecimento encerra causas e condições múltiplas que contribuem para ele —, teremos uma base filosófica profunda para a perspectiva ecológica — o respeito pelas leis da natureza e do meio ambiente. O conceito de interdependência ajuda a ampliar nossa perspectiva. Ele automaticamente nos torna conscientes da importância das relações de causalidade, que, por sua vez, produz uma visão mais holística.

O ahimsa, ou a não-violência, não significa apenas não fazer mal aos outros; ele é um ato de compaixão. A teoria da interdependência é muito importante porque amplia nossa perspectiva. Ela é tão fundamental para que interpretemos ensinamentos de Buda, que surgiram várias escolas na Índia. Um pouco de conhecimento mecânico sobre o universo físico parece apontar para uma espécie de relacionamento entre o observador e o observado, e para o modo pelo qual o processo cognitivo do observador parece causar impacto no fenômeno observado, o qual, mais uma vez, retoma o discurso Madhyamika sobre a natureza da realidade.

Dado isso, por meio do processo analítico do Madhyamika ou do exame filosófico, chegamos ao ponto em que sentimos que precisamos apreciar a disparidade entre a aparência e a realidade. O Madhyamika fala do fenômeno como uma ilusão. Portanto, de acordo com ele, todos os fenômenos são desprovidas de existência verdadeira e realidade substancial. Contudo, existem diferenças entre os vários intérpretes ou eruditos indianos quando tentam entender esse grande insight de Nagarjuna.

Nagarjuna é visto pela tradição tibetana como o fundador da escola Madhyamika de filosofia intermediária. Aryadeva, seu principal discípulo, foi sucesso de sua linhagem de ensinamentos. Arya Asanga é visto pela tradição tibetana como o fundador do Cittamatra ou a da escola “Mente Pura” de filosofia indiana. E Vasubandhu foi seu sucessor e o grande defensor da escola “Mente Pura” de budismo tibetano.

O que é comum a essas duas grandes escolas Mahayana de budismo tibetano — a escola intermediária do Madhyamika e a escola “Mente Pura” do Cittamatra é a aceitação ou o reconhecimento da importância cardeal das escrituras Mahayana, em especial dos sutras Prajnaparamita (Perfeição da Sabedoria). Quando os Madhyamikas

interpretam as expressões e declarações no Paramitayana, que diz que Buda declarou que todo fenômeno é desprovido de autonatureza ou de uma existência intrínseca, eles as entendem em termos da natureza interdependente da realidade. De certo modo, a natureza interdependente da realidade é usada como uma razão para se deduzir a ausência de existência independente ou autonatureza. Em outras palavras, eles apresentam os sutras Paramitas — os ensinamentos sobre o vazio — em termos de origem interdependente ou da interdependência.

De acordo com a tradição tibetana, Nagarjuna veio quatrocentos anos depois de Buda, e Arya Asanga, cerca de novecentos anos depois da morte do Buda. Arya Asanga é mencionado em alguns sutras como um ser altamente realizado, tendo alcançado o terceiro bhoomi, ou o terceiro nível Bodhisattva da realização espiritual. A tradição tibetana acredita que foi ele que preservou a tradição Madhyamika de Nagarjuna, e a razão pela qual iniciou esta nova linhagem do budismo Mahayana é que, em sua interpretação das escrituras da Perfeição da Sabedoria, Nagarjuna disse que algumas pessoas têm potencial para cair em uma espécie de compreensão niilística dos sutras Mahayana. Assim, em vez de aceitar a afirmação de que todos os fenômenos são desprovidos de uma existência intrínseca, Arya Asanga desenvolveu uma nova interpretação que permitia que os praticantes se aproximassem das escrituras Mahayana, mas continuassem aceitando a validade dos ensinamentos do Buda, segundo o qual nenhum fenômeno tem uma existência intrínseca. Essa nova interpretação vê a ausência da existência intrínseca de maneira diferente em contextos diferentes — no sentido de que todo fenômeno dependente é desprovido de um processo independente de produção, e todo fenômeno imputado e completamente estabelecido é desprovido de uma realidade intrínseca. O fato é que Arya Asanga desenvolveu uma interpretação das escrituras Mahayana diferente do entendimento de Nagarjuna.

Arya Asanga interpretou a afirmação do Buda de que nenhum fenômeno tem uma existência intrínseca em termos do que é conhecido como a teoria das três naturezas, segundo a qual todo fenômeno possui três naturezas: a natureza dependente, a imputada e a consumada. Ele explicou que elas têm sentidos diferentes do que é ser desprovido de uma natureza intrínseca. Ele não só desenvolveu esse novo entendimento das escrituras Mahayana, como também fundamentou sua interpretação nas palavras do próprio Buda. Por exemplo, na escritura Mahayana conhecida como Samdhinirmochana, o sutra que explica o pensamento do Buda é usado como texto principal para se comprovar a autenticidade e a validade da interpretação de Arya Asanga para as escrituras Mahayana.

Na teoria das três naturezas, a segunda é a natureza imputada, e a ausência de existência intrínseca é vista em termos do ser de natureza imputada desprovido de qualquer característica autodefinidora. Em geral, pode-se dizer que existem dois tipos de natureza imputada. Alguns tipos de imputação podem ser meras fantasias sem nenhuma base na realidade, e outros tipos podem ser uma espécie de rótulo que tenham alguma coisa de realidade.

A primeira natureza é a dependente, e sua idéia sugere que o fenômeno ou os acontecimentos surgem como resultado das forças de outros fatores. Portanto, ela não tem uma produção independente. A interpretação de Arya Asanga sugere que o fenômeno imputado não tem características autodefinidoras, mas a natureza dependente e a consumada possuem algum grau dessas características ou de natureza intrínseca. Essa interpretação dos sutras Prajnaparamitas, que é exemplificada pelos Cittamatras, leva o praticante ou pensador a se aprofundar tanto na análise da compreensão da natureza da realidade, que, em certo ponto, a pessoa começa a perder o concretismo do mundo externo. Os Cittamatras, portanto, chegaram à conclusão de que o mundo externo que vemos é uma ilusão e que não tem esse lado concreto que projetamos. Assim, o mundo externo ou material, o domínio físico, é, em última análise, nada mais do que uma extensão da nossa mente — uma projeção —, que, por fim, é levada a uma posição em que o concretismo e a realidade são negados. Para essa escola, é muito importante entender como surge a percepção do mundo externo. Se ele é uma mera ilusão, como começamos a perceber seu concretismo ou realidade? Aqui, torna-se crucial explicar esse processo e, no discurso Cittamatra, encontramos muita discussão sobre a função e a natureza da mente, em particular sobre como surge a percepção. Há muita discussão sobre como a percepção do mundo externo surge como resultado da ativação das diferentes impressões em um tipo particular de consciência chamada “consciência fundacional”, ou alayavijana. Portanto, a escola Cittamatra não só discute os seis tipos de consciência — as cinco faculdades sensoriais e a faculdade mental —, como também a consciência fundamental ou a consciência armazenada fundamental.

Dito isso, é importante para essa escola compreender como o processo da percepção começa e como a consciência armazenada fundamental é o repositório de muitas das impressões que guardamos como resultado de nossas experiências cognitivas e emocionais. É preciso então explicar que tipo de impressões é deixado na consciência armazenada. Os Cittamatras falam de um tipo particular de impressão que chamam de impressão da mesmice. Ela explicaria como surgem as instâncias sucessivas da percepção do mundo material. Por exemplo, se

percebemos um objeto azul, essa percepção pode continuar até certo ponto, de modo que as instâncias sucessivas do objeto azul são resultado da ativação das impressões armazenadas na nossa consciência.

A escola Cittamatra classifica os diferentes tipos de impressões como impressões da linguagem e formação de hábitos. É nesta base que ela explica por que quando vemos um objeto azul temos o conceito da cor ou por que o nome “azul” tem um relacionamento intrínseco com o objeto; e esse tipo de percepção surge como resultado de experiências sucessivas que temos, ao usar a linguagem do azul. Assim, as impressões da linguagem e a formação de hábitos têm como resultado esse tipo de percepção.

Os Cittamatras falam ainda de um terceiro tipo de impressão que dizem ser formada por nosso costume de nos apegarmos ou nos agarrarmos a algo concreto. É por isso que, quando vemos um objeto azul, percebemos não só algo azul, como também uma relação íntima entre nossa percepção da cor e o que vemos. Sentimos que aquele objeto tem algo objetivamente real que justifica o uso do termo. Na verdade, a linguagem e o termo que usamos para descrever o objeto são, em certo sentido, arbitrários; um rótulo, um símbolo. Mas não é assim que nos sentimos quando nos confrontamos com algo azul. Quando isso acontece, por instinto, sentimos que o objeto é azul e algo objetivamente real nos força a usar essa linguagem. Esse tipo de percepção incorreta é resultado do que os Cittamatras chamam de hábitos e impressões formados por nosso longo costume de nos apegarmos ao concreto e de sermos objetivos.

Portanto, na realidade, o azul objetivamente não tem nenhuma razão ou fundamento para ser chamado de “azul”, e essa relação entre o símbolo e o significado é, em certo sentido, arbitrária. Por isso os Cittamatras chamam essa relação de uma mera convicção. É com base nisso que eles afirmam que a imputação da cor azul a um objeto não tem nenhuma objetividade ou realidade substancial. Mas isso não quer dizer que essa imputação não existe. A convicção de que o objeto azul é real e é, em última análise, a verdade referente ao termo “azul” e ao conceito da cor azul é pura fantasia.

Essa crença é que é o foco da rejeição pela escola Cittamatra. Os Cittamatras afirmam que essa nossa percepção equivocada é muito evidente, porque se alguém nos perguntar o que é um objeto azul, apontaríamos para ele e diríamos: “Aquilo é azul.” Isso indica que, em nossa compreensão normal do mundo, não agimos como se o termo “azul” ou o conceito da cor “azul” fosse um mero rótulo ou símbolo. Ao contrário, agimos como se houvesse algum tipo de valor intrínseco, alguma ligação entre o objeto e o termo ou rótulo. Esse método de

compreensão é uma ilusão, e os Cittamatras afirmam que no fato de apegarmo-nos a esse tipo de crença está a raiz da nossa confusão no que diz respeito à natureza da realidade, à consciência e ao insight, que ela é falsa, e que os termos e rótulos não se relacionam com as coisas de uma maneira objetiva. Esse método de compreensão constitui um insight verdadeiro da natureza final da realidade, e é nestes termos que os Cittamatras explicam e entendem os ensinamentos Mahayana sobre o vazio.

Portanto, nas escrituras e comentários Mahayana, vemos que os Cittamatras ou os filósofos da “Mente Pura” vêem o mundo e se relacionam com a realidade no que é conhecido como as Quatro Buscas. A primeira é a busca por rótulos ou termos, procurando uma referência verdadeira. A seguinte é a busca pelo significado dos termos e conceitos, a terceira é a busca pela natureza ou existência do fenômeno, e a quarta é a busca pelas características autodefinidoras do fenômeno.

Foi indagando sobre essas quatro diferentes dimensões do fenômeno que os Cittamatras chegaram à sua compreensão da visão verdadeira que eles descrevem como a mera consciência ou “Mente Pura”.

Concluindo, de acordo com o sutra Mahayana, o conceito de shunya possui a ferramenta mais importante — uma de acordo com o Cittamatra, outra de acordo com o Madhyamika. Esses dois conceitos diferentes do shunya são considerados muito, muito importantes e também muito complicados.

Todo o ensinamento Vajrayana baseia-se na compreensão da teoria shunya, e é crucial experimentá-lo e entendê-lo, tanto para o Cittamatra quanto para o Madhyamika. É claro que, se analisarmos os vários pontos de vista, veremos que o conceito Madhyamika é preferível. Sem o conceito de shunya, é muito difícil e inútil praticar a yoga divina ou se visualizar como uma divindade. Portanto, para praticar o Vajrayana, você tem de praticar o Bodhicitta e entender um pouco do shunya. Com a combinação deles, a divindade se torna muito poderosa e eficiente.

Como o nirvana e o samsara podem ter o mesmo gosto?

Se você tiver desenvolvido uma compreensão profunda dos ensinamentos sobre a não-substancialidade de todos os fenômenos, é claro que terá chegado a uma compreensão não só do nirvana e do samsara, como à idéia de que todos os fenômenos possuem um ponto igual em última análise. Todos eles são não-substanciais, todos são desprovidos de realidade intrínseca. Portanto, partindo-se deste ponto de vista, como afirma Nagarjuna, é claro que se entendemos a natureza do

samsara também entenderemos o nirvana, e vice-versa. Portanto, não devemos impor uma leitura falsa da afirmação de Nagarjuna, pensando que, na verdade, ele podia estar dizendo que este samsara — o estado da existência não-iluminada em que nos encontramos — é, na verdade, o mesmo que o nirvana, o estado iluminado.

Como sabemos que existe uma alma e que um homem renasce de acordo com seu karma?

De acordo com o ponto de vista budista, a teoria do renascimento não é explicada pelo conceito de karma. Ela deve ser entendida com base na compreensão da natureza da causalidade, porque, segundo o budismo, todo acontecimento deve ter causas e condições precedentes. Portanto, mesmo um simples acontecimento cognitivo — digamos, uma instância da consciência ou da mente — deve ter causas e condições, e por meio deste processo podemos traçar o continuum sem começo da consciência. E, uma vez que somos capazes de desenvolver esse tipo de compreensão do processo causal, a teoria do renascimento evolui naturalmente com base nesse tipo de entendimento causal.

Agora, o que o karma tem que ver com a teoria do renascimento? Ele determina o tipo de renascimento que um indivíduo terá. Um karma bom resulta num renascimento favorável e um negativo, num renascimento desfavorável. É claro que devemos entender que, quando dizemos karma, estamos falando de uma instância do processo causal; ele é parte deste processo. Quando falamos de karma, estamos nos referindo não só a um acontecimento, mas a um acontecimento que envolve um agente, um executor, um ato. O karma é um ato realizado por um agente, um ser com motivações, e determina a causa do processo.

Depois de discutir com alguém, como podemos superar o sentimento de que estamos certos e a outra pessoa está errada? Como acabamos com os sentimentos doentios que temos pelas outras pessoas quando elas maliciosamente nos ofendem?

Com relação à segunda parte da pergunta, eu recomendaria que você lesse o capítulo sobre paciência do livro de Shantideva: Bodhisattva Charya Avatara: A Guide to the Bodhisattva's Way of Life. No entanto, eu gostaria de salientar que, quando falamos de cultivar a paciência e a tolerância para com alguém que nos tenha prejudicado sem nenhum motivo, não estamos falando de ceder ao mal feito contra você nem de aprovar os atos daquela pessoa. É importante entender que paciência não significa ceder ou se submeter. Ao contrário, paciência é uma posição deliberada que adotamos porque deliberadamente decidimos não revidar o mal praticado pelo outro. Ela é uma posição ativa, e não um estado de submissão; e, em alguns casos, as ações ou o mal praticado pelos outros

pode requerer uma forte contramedida. Mas mesmo essas medidas podem ser adotadas com base na paciência e na tolerância. Quando começa a perceber a multiplicidade dos pontos de vista e das perspectivas e a complexidade das questões, você não precisa se apegar ao ponto de vista de outrem pensando que ele é a verdade.

É claro que em alguns casos as duas partes podem ter posições ou pontos de vista diametralmente opostos. Por exemplo, a disputa entre as escolas “Mente Pura” e a filosofia intermediária (Madhyamika) no que diz respeito à interpretação da natureza final do fenômeno. O que está em questão é se todos os fenômenos são desprovidos de uma existência intrínseca ou se algum fenômeno a possui. É claro que, aqui, os Cittamatras adotam um ponto de vista, enquanto os Madhyamikas adotam outro. E, em certo sentido, os dois são diametralmente opostos. Em tais casos, podemos ver a disputa a partir da perspectiva dos propósitos aos quais serve cada um dos dois diferentes pontos de vista: um serve à inclinação filosófica de algumas pessoas, e outro serve à inclinação filosófica, bem como à busca de outras. Então, o fato de eles terem propósitos diferentes e essa apreciação da diversidade de propósitos pode reduzir o apego das pessoas à sua própria posição.

Como deveríamos equilibrar a proteção ambiental com as necessidades dos humanos, como o desmatamento, que causa a morte de muitos organismos, mas sem o qual as pessoas morreriam?

Em certo sentido, são os conflitos e contradições que nos tornam seres humanos. No nível prático, esta é uma questão complicada. Na Índia, por exemplo, a situação econômica é muito pobre e muito difícil, em especial nas áreas rurais e nos limites do Himalaia, onde as pessoas dependem da floresta para ganhar a vida. Assim, a menos que lhes mostremos uma alternativa, será muito difícil interromper essas coisas. Temos de progredir em uma perspectiva mais ampla, pois muitas coisas estão inter-relacionadas. Por exemplo, o planejamento familiar também é muito importante, e por isso considero necessária a abordagem holística.

Eu gostaria de saber como o Mahayana e o Hinayana podem ajudar um estudante.

Um estudante budista deve estudar esses ensinamentos e implementá-los passo a passo. A tradição tibetana claramente pratica isso, já que nós os estudamos e implementamos. Ainda que algumas pessoas não os implementem de imediato, devem fazer um plano muito claro: esta prática será feita hoje, esta, mais tarde, e assim por diante, para que se tenha todo o processo em mente.

Na minha sociedade, espera-se que eu meça meu sucesso em termos materiais. Se, em vez disso, eu medir meu sucesso em termos de

compaixão e paz interior, serei considerado um tolo. Como posso ter paciência e autodisciplina para superar a frustração e a dúvida que isso causa?

A sociedade tem o costume de julgar o sucesso das pessoas em termos de bens materiais, mas eu gostaria de salientar que o fato de existir uma perspectiva convencional como esta não significa que ela seja válida, porque sabemos, por nossa própria experiência pessoal, que neste momento histórico, nós, membros desta geração, estamos sofrendo as conseqüências negativas de muitas das ditas sabedorias convencionais das gerações passadas.

Recentemente, tive o prazer de participar de uma grande conferência na América que tratava de como lidar e superar os vários problemas sociais que afligem especialmente as sociedades ricas nos dias de hoje. Os participantes vinham de várias organizações sociais que trabalham com as áreas de saúde e previdência social. O consenso foi de que uma das principais causas desses problemas sociais é a falta ou a precariedade de compaixão e interesse pela comunidade. Por isso, acredito e estou convicto de que, como resultado de todas essas experiências e insights de pessoas de diferentes modos de viver, nós gradualmente vamos perceber que é crítico cultivar a valorização das várias qualidades interiores dos seres humanos na sociedade.

O que faz Sua Santidade feliz?

Um sono profundo e uma boa comida!

Prestem atenção não apenas ao aperfeiçoamento do conhecimento, mas também ao das qualidades do coração, para que, no final de seus estudos, vocês sejam não só pessoas instruídas, mas também bondosas e cheias de compaixão.

Escola Moderna, Barakhamba, 1997.

CAPÍTULO 6

AS DUAS VERDADES

A primeira metade da minha palestra será uma explicação acadêmica do significado da verdade, e a outra metade será sobre como implementá-la nos dias de hoje em termos de toda a filosofia e do sistema da verdade. O ponto fundamental é que todos somos seres humanos que querem ser felizes, não querem sofrer. Com base nisso, estamos tentando investigar a natureza das verdades externa e interna. Existem diferentes tipos de filosofia e sistemas de ensino na sociedade humana, e o budismo é um deles. Temos tantas filosofias diferentes, que uma única simplesmente não pode satisfazer toda a humanidade. É por isso que temos tantos tipos diferentes de ensinamento de sistemas espirituais. É muito importante ter vários sistemas de ensino para todos os tipos de pessoa.

Como seguidor de Buda, eu aprendi algumas coisas. Mas ainda estou aprendendo e adquirindo conhecimento. Não sou um especialista, mas um monge budista que tenta sinceramente seguir sua fé no dia-a-dia. Esse ensinamento é muito útil na hora de manter minha estabilidade mental, em especial quando tenho algum problema. Ele me dá flexibilidade e força interior. Por isso, quando alguém me pede para explicar essas filosofias ou ensinamentos, eu tento fazê-lo como minha responsabilidade e dever.

O fundamento básico da filosofia budista é formado de duas verdades: se você encontrar algo útil nos ensinamentos, deve investigar isso por si mesmo e tentar implementá-lo no seu dia-a-dia; se você não encontrar nada importante, então apenas deixe para lá. A maioria de vocês conhece as Quatro Verdades Nobres (a verdade do sofrimento, a verdade da causa do sofrimento, a verdade da cessação do sofrimento e a verdade do caminho que leva à cessação). Elas são a base do budismo.

O objetivo de todo ser consciente é a felicidade — a felicidade permanente. Alcançá-la é maravilhoso e vale a pena. Significa que não há mais sofrimento, mas paz e satisfação duradouras. Em geral, após um momento de felicidade e prazer, surge um problema ou outro. Esse tipo de prazer não é permanente.

Por isso as Quatro Verdades Nobres são importantes. Como não desejamos o sofrimento, é mais importante investigar suas causas. É possível eliminá-lo? Se é, vale a pena tentar. Se não é, não vale. A terceira Verdade Nobre é a da cessação (o que chamamos de nirvana ou moksha). Se é mesmo possível alcançar a cessação das causas do sofrimento, então

é proveitoso descobrir formas e meios de purificar nossa mente ou eliminar essas causas. Esta é a quarta Verdade.

Isso também indica a lei de causa e efeito e interdependência, e é a base do shunya. A teoria do shunya baseia-se na idéia de que as coisas são interdependentes. Como cada coisa tem diferentes aspectos, se você compará-los, verá que tudo está relacionado. A própria natureza delas é relativa, e o vazio é a natureza final de tudo. Por isso, é possível criar coisas novas, que vão mudar porque tudo depende de outros fatores. Se as coisas existissem de forma absoluta e por si mesmas, não seria possível fazer novos esforços para se alcançar uma nova experiência ou um novo objetivo. Se as coisas fossem absolutas, não teríamos como efetuar mudanças por meio algum. Esta é a essência das duas verdades.

Também existe o girar das três rodas da doutrina. Na primeira roda, Buda ensinou as Quatro Verdades Nobres. A pessoas mais disciplinadas e puras de conduta ele ensinou o sutra da Sabedoria e Perfeição. Ele basicamente contém o ensinamento do vazio. No entanto, dependendo da maneira como as pessoas interpretaram o pensamento por trás do ensinamento, surgiram os dois princípios: o Cittamatra e o Madhyamika.

Na última roda da doutrina, Buda enfatizou como purificar as desilusões da mente. Em outras palavras, a mente tem uma clareza que pode ser usada para desenvolvê-la de uma forma holística. As Quatro Verdades Nobres foram ensinadas junto com seus 16 aspectos. As características do aspecto da verdade do sofrimento são a temporariedade, o sofrimento, o vazio e o altruísmo. Existe também o ensinamento dos Quatro Fundamentos, que é aceito por todos os budistas. Os Quatro Fundamentos são: todas as coisas condicionadas são temporárias; todas as coisas contaminadas fazem sofrer; os fenômenos são vazios e sem uma característica própria; o nirvana é a paz.

Por falar da falta de característica própria dos fenômenos, surgiram quatro princípios diferentes por causa dos diferentes pontos de vista. São eles: o Vaibhashika, o Sautantrika, o Cittamatra e o Madhyamika. Todos eles fazem uma apresentação das Duas Verdades, mas só os dois primeiros as aceitam como entidades diferenciadas.

Segundo o Vaibhashika, a verdade convencional significa qualquer fenômeno que não pode manter sua identidade após a desintegração. Ao contrário, se mesmo após o dividirmos mentalmente em partes ou o desintegrarmos fisicamente ele conseguir manter sua identidade, esta será sua verdade final. Por exemplo, o microfone é uma verdade convencional. Se separarmos as diferentes partes que constituem sua existência, sua entidade estará perdida. Mas quando analisamos a

natureza sutil desse instrumento particular, não podemos dividi-lo ou rejeitar sua essência. Essa natureza específica é chamada de “natureza final”. Este sistema aceita a partícula indivisível e, no que diz respeito à consciência, a aceita como algo momentaneamente indivisível.

De acordo com o princípio Sautantrika, a verdade convencional é aquela que, ao final, não pode funcionar, enquanto a verdade final é a que pode. Por exemplo, para este sistema uma flor é a verdade final porque foi produzida por causas e condições, e porque também pode produzir um efeito. Portanto, se ela é capaz de produzir um efeito, será considerada funcional.

Como esse objeto particular — a flor — não é nada mais que uma flor, ela tem todas as qualidades reversas de não ser nenhum outro fenômeno. Assim, essa qualidade em particular é uma mera interpretação mental, e essa interpretação da qualidade dessa flor é o que chamamos de verdade convencional. Segundo os sistemas da “Mente Pura” e Madhyamika, as Duas Verdades têm a mesma entidade, mas são diferentes. Eles dizem que, ainda que elas tenham uma entidade diferente, se você familiarizar sua mente com as verdades convencional e final de qualquer objeto em particular, não será capaz de prejudicar o objeto da negação, que é possessivo ou autopossessivo, porque o sujeito e sua natureza têm entidades diferentes. Portanto, as diferentes entidades do sujeito e do objeto não são aceitáveis.

Ainda que a entidade da verdade convencional e da verdade final seja a mesma, as Duas Verdades são diferentes. Se elas fossem iguais, teríamos de dizer que, se percebêssemos e entendêssemos um fenômeno particular como um vaso, sua verdade final ou o vazio também seriam percebidos. O sistema proposto pela escola Cittamatra sem dúvida explica a apresentação dessas duas verdades, mas, de acordo com o princípio Madhyamika, essa explicação não é perfeita porque não estabelece as qualidades do ser como algo vazio.

Segundo a escola Madhyamika, todo sujeito ou fenômeno tem duas qualidades: a qualidade convencional e a final. Em outras palavras, ele tem uma qualidade temporária e uma duradoura, real ou permanente. As duas estão inevitavelmente presentes em qualquer objeto e têm uma entidade. Quando os expoentes das escolas da “Mente Pura” ou Cittamatra explicam as Duas Verdades, eles começam explicando as três características ou signos e baseando suas explicações das Duas Verdades neles.

O propósito de se explicarem as Duas Verdades é que em geral somos confusos e ignorantes acerca da realidade. Para identificar essa ignorância e erradicar essa confusão, temos de conhecer a natureza real

do fenômeno. Sendo assim, as Duas Verdades têm um papel importante na compreensão da realidade.

De acordo com a escola da “Mente Pura”, todo fenômeno pode ser categorizado em três tipos: fenômeno dependente, fenômeno imputado e fenômeno completamente estabelecido. O dependente é o fundamento da designação e baseia-se nesta definição de fenômeno dependente por causa do conceitualismo e da impressão que foi deixada na mente das pessoas desde sempre. As pessoas têm a tendência de ver o fenômeno como algo substancialmente existente e externo à mente. Mas essa maneira de ver o fenômeno é errada. Na verdade, ele tem a natureza da não-existência. Em outras palavras, o fenômeno que parece externo a nós tem a mesma substância da mente. A mente subjetiva e o objeto percebido por ela têm a mesma substância. Acreditar que a mente e o objeto são feitos de substâncias diferentes é errado. Isso é o objeto da negação; não há existência assim, ela é vazia. Vazio aqui significa a falta de independência substancial entre a mente e o objeto. Sendo assim, esta falta de independência substancial entre a mente e o objeto caracteriza a qualidade de base da designação do fenômeno dependente.

Em outras palavras, de acordo com esta escola, a verdade final é o objeto final da mente e um objeto purificado. Os que acreditam neste sistema não aceitam a existência de um objeto externo substancialmente diferente da mente. Para a mente, todo fenômeno que, aparece tem a mesma natureza. Há ainda uma segunda escola (Svatantrika Madhyamika) que aceita a teoria da escola “Mente Pura”. Mas os filósofos do Prasangika Madhyamika rejeitam essa visão. Os seguidores proeminentes da escola Madhyamika recusam a apresentação da escola “Mente Pura”, que diz que, se você não aceita a existência do fenômeno externo, também não pode aceitar a existência da mente. A escola Cittamatra diz que o objeto externo, que é substancialmente separado da mente, não existe, e se você tentar analisá-lo por partes, ele não poderá ser encontrado. Logo, o fenômeno externo não existe. Em resposta a isso, a escola Madhyamika diz que o fato de você não ser capaz de encontrar um objeto externo quando o analisa por partes não significa que o fenômeno não existe; isso apenas mostra sua existência não-inerente. Se você disser que o fenômeno externo não existe, terá de aceitar que a mente também não existe. Portanto, os seguidores do princípio Madhyamika aceitam tanto a existência da mente, quanto a do fenômeno externo.

Segundo esta escola, existem duas maneiras de explicar as Duas Verdades: uma se baseia na existência de uma mente conceitual; a outra, na existência de uma mente não conceitual. Mas se tivéssemos de dar uma explicação que fosse aceitável tanto para a mente conceitual quanto

para a não conceitual, ela seria mais ou menos assim: a verdade convencional é o fenômeno visto por uma mente convencional, enquanto a verdade final é o fenômeno visto por uma mente final que analisa sua natureza. Esta é a explicação do Ma, dhyamika-Avatara de Chandrakirti.

O Bodhicharya-Avatara dá uma explicação que se baseia na mente não-conceitual. Neste caso, a verdade convencional é qualquer fenômeno percebido como tendo uma aparência levemente dualista, enquanto a verdade final é percebida pela mente final e não tem nenhuma aparência dualista.

Em geral, quando dizemos aparência dualista, estamos falando de muitas coisas. Por exemplo, a aparência dualista às vezes diz respeito à percepção do fenômeno convencional; outras, à verdadeira natureza existente de um fenômeno; e outras, ainda, a uma aparência da imagem genérica do fenômeno.

Qual é o significado etimológico das Duas Verdades? O termo “verdade convencional” é usado porque é verdadeiro para uma mente encoberta ou obscura (no sentido de que a mente é encoberta por sua forma de existência). Isso aparentemente é verdade para uma mente em particular, e esta mente o vê como ignorância (e ignorância significa uma mente obscura). Uma mente assim carece de conhecimento do objeto em particular e o vê como a verdade. É por isso que a verdade é chamada de “convencional”, e não “final”.

Se seguirmos a verdade convencional de acordo com a tradição sanscrítica, a palavra “convencional” poderá ter diferentes significados. Ela poderá significar samvritisatya, que, por sua vez, pode significar várias coisas. Ela pode se referir ao que obscura a qualidade ou à coisa convencional. E, às vezes, também pode significar o que depende de outra coisa. Aqui, “convencional” se refere a uma mente obscura que é a verdadeira ignorância possessiva.

A verdade convencional tem diferentes classificações. Ela significa que a existência de um fenômeno em particular e a forma que ele aparenta não coincidem. Portanto, ele não pode ser verdadeiro, mas, com base na visão das pessoas comuns, ele pode ser classificado em duas categorias: verdade convencional real e verdade convencional irreal. De acordo com a visão mundana, existem duas classes. Por exemplo, uma pessoa, quando aparece em um sonho, é uma verdade convencional irreal, embora essa pessoa seja uma verdade convencional real. Portanto, as duas classes se distinguem a partir do ponto de vista mundano, e não em razão da existência real do objeto.

No que diz respeito à verdade final, diferentes mestres da escola Madhyamika a interpretam de maneira diferente. Para alguns, o termo

“verdade final”, ou a palavra “final” quer dizer a natureza real do fenômeno, que é suprema e que devemos conhecer. Devemos tentar perceber esta realidade suprema. É por isso que ela é chamada de “final”. A palavra “final” também pode ter dois sentidos. Algumas vezes, ela pode se referir ao objeto de negação, algo que deve ser refutado. Outras, ela pode se referir à sabedoria que devemos criar. Se usamos esta palavra com referência ao objeto da designação, ao final, nenhum fenômeno existirá. Mas se nos referimos a um objeto que possa ser percebido por uma consciência sábia, ele será um fenômeno existente. Se o objeto da refutação for uma coisa particular que existe, deveremos ser capazes de encontrá-la usando a consciência sábia. E, se ela for algo percebido e compreendido por esta consciência sábia, não será necessário que ela exista por si só. Por exemplo, o vazio da verdade final é percebido pela consciência sábia.

Se analisarmos a natureza de um fenômeno em particular, no final, ele não poderá ser encontrado. Por exemplo, se primeiro analisarmos a flor para descobrir sua natureza final e sua realidade, descobriremos o vazio ou a natureza inerente do vazio, o qual, por si só, não pode ser achado. No entanto, encontraremos o vazio do vazio.

Nos sutras, a verdade final tem sido classificada em vinte ou, às vezes, em 16 tipos, mas ela pode ser dividida em duas subseções: o vazio da pessoa e o vazio do fenômeno — ou falta de característica própria da pessoa e do fenômeno.

Sendo assim, como expliquei anteriormente, a palavra “final”, interpretada a partir de um ponto de vista tântrico, pode se referir à mente subjetiva ou à consciência. Às vezes, ela também pode dizer respeito ao objeto. Em geral, ela tem três significados: o objeto, a consciência sábia e o efeito dela. Quando seguimos a tradição tântrica, ela ainda tem um significado diferente. Os vários textos, em particular os tântricos, usam a palavra final de várias maneiras, e cada uma tem sua própria conotação. Por isso, é muito importante compreender o significado da palavra “final” em seus diferentes contextos. Caso contrário, podemos ficar confusos e perdidos. Os termos “verdade convencional” e “final” em geral cobrem tanto o nível tântrico quanto o sútrico, e abrangem todo o corpo do conhecimento. Mas quando falamos de tradição tântrica, eles não necessariamente cobrem todo o corpo do conhecimento. Eles às vezes se referem apenas ao caminho.

Quem acha o vazio?

Acho que aqui deve haver alguém que vai achar o vazio. É provável que vocês o encontrem se praticarem com muita sinceridade em seu dia-a-dia, em particular ao achar um certo objeto que provoque uma

emoção forte, como a possessividade ou o ódio, ou deparando-se com um ego forte. Nesse momento, se você fizer uma investigação profunda, se analisar e examinar o modo de percepção da mente, a forma como as coisas aparecem dentro dela, você verá que o objeto parece muito forte e poderoso. Ele parece muito sólido e independente. Quando o ódio se desenvolve, o objeto parece cem por cento negativo. Mas, na verdade, isso é um exagero. Nada é cem por cento negativo.

Contudo, naquele momento, em razão da nossa atitude mental, ele aparenta ser assim. Esse momento é a melhor oportunidade e a hora certa para analisarmos a verdadeira natureza do objeto e suas aparências. Então você verá o vazio, com suas razões e provas lógicas, e descobrirá que as coisas são relativas analisando as causas de um fenômeno particular, usando as razões como “lascas de diamante”, analisando a entidade daquele fenômeno em particular e se ele existe singularmente ou em várias partes. Além disso, devemos analisar o efeito de um fenômeno em particular, seja ele existente ou não, e, por fim, as razões lógicas para a natureza dependente, ou o surgimento dependente. Portanto, se você olhar tudo com cuidado, embora seja difícil de perceber, poderá sentir que existe algo. Isso é certo.

Perceber o vazio é muito, muito importantes pois, quando tentamos analisar a natureza real de qualquer fenômeno em particular, vemos que ela é o vazio, ou a falta de existência inerente. É possível pensar que o vazio existe. É importante perceber o vazio do vazio, pois o vazio em si não tem existência independente; ele também depende de alguma coisa. Por exemplo, se dermos uma olhada casual em algum fenômeno em particular e em sua natureza real, esse objeto em particular parecerá mais poderoso do que o vazio daquele fenômeno, já que não podemos explicar algo como o vazio sem depender do fenômeno. Em outras palavras: o vazio é uma qualidade particular ou um aspecto do fenômeno. Para qualquer qualidade deve haver alguma base. Assim, o shunya também se torna parte de algo — a qualidade de alguma coisa.

A consciência também está na natureza do vazio. Existe uma razão muito simples para isso. O vazio significa a ausência de existência independente ou de auto-existência. A palavra sânscrita *pratityasamutapada* significa surgimento dependente. “Dependente” porque depende de outras coisas e não tem natureza absoluta. “Surgimento” significa algo que aconteceu por causa de outros fatores. De certo modo, é algo como o zero. Sem um zero, é impossível contar. Como as coisas estão relacionadas, o “vazio” aqui significa “como uma coisa vazia”. Sendo assim, se sua natureza básica é alguma coisa, tudo é possível. Essa base leva a essa ausência de natureza absoluta.

Em geral, quando falamos de algo que é inverídico no sentido mundano, não é porque ele é inverídico em face de uma consciência sábia, mas porque o é no nível mundano. Assim, você conhece o inverídico e a irrealidade da verdade convencional. Se alguém se interessar, existe claramente uma relação. Por exemplo, no dia-a-dia, o que consideramos dor ou prazer depende em muito da nossa atitude mental. Contudo, conhecer os níveis convencional e final da verdade ajuda a reduzir o exagero mental. Dar-se conta das Duas Verdades também ajuda a tornar nossa mente estável.

Nós aceitamos o bem e o mal quando nos damos conta da natureza mais profunda deles. Se formos capazes de compreender a natureza real da verdade convencional e da verdade final, veremos o fenômeno externo a partir de uma perspectiva equilibrada. No entanto, antes de entender a natureza real das Duas Verdades, temos tendência a exagerar. Nossa mente é uma entidade sólida; pelo menos é o que parece. Mas, na verdade, existem muitos tipos de mentes. A humana é especialmente sofisticada. Por isso, tendo como objetivo a paz mental, o treinamento e a técnica budistas reduzem a agitação da mente e aumentam a felicidade e a paz. Há muitas maneiras diferentes de conquistar a paz e reduzir a ansiedade; conhecer as Duas Verdades é uma delas. Em geral, a prática espiritual funciona como um estabilizador. A paz também.

O senhor pode dizer alguma coisa sobre o bem e o mal?

O bem e o mal, do ponto de vista budista, são termos relativos e dependem de outros fatores. Sob certas circunstâncias, uma coisa pode ser boa, mas, sob outras, pode se tornar ruim. Portanto, nada é absoluto. Temos de julgá-los de acordo com a circunstância em particular. Em geral, podemos dizer que qualquer ação ou fator que nos traga felicidade ou satisfação é bom, e qualquer coisa que traga infelicidade e dor é ruim. Sendo assim, a decisão final sobre o que é bom e o que é ruim se baseia na experiência e no sentimento. Nossa mente tem a palavra final.

Acho que é a tranquilidade mental que nos permite relaxar e ser felizes. Isso se aplica a todos. Outra prática boa é a do altruísmo. Como as coisas são interdependentes, nossa própria satisfação ou felicidade depende muito dos outros. Se eles, inclusive os animais, estiverem satisfeitos e mostrarem felicidade ou algum tipo de resposta positiva, nós estaremos satisfeitos. Portanto, o altruísmo é o fator-chave.

A primeira metade de minha palestra foi sobre a base das Duas Verdades e as Quatro Verdades Nobres. Agora devo falar de como implementá-las e utilizá-las em nosso dia-a-dia.

Existem duas maneiras de abordar as Quatro Verdades Nobres. Uma é pensando mais nas Duas Verdades; isso permitirá que você entenda melhor as Quatro Verdades Nobres. A outra é pensando nas Quatro Verdades Nobres. Neste caso, na hora da questão da cessação do sofrimento — nirodha —, pode ser dada a explicação das Duas Verdades. A primeira Verdade Nobre é a percepção da natureza sofredora. Se nossa vida fosse boa e se baseasse na felicidade permanente, não precisaríamos pensar outras coisas complicadas. Mas nossa vida não é tão simples nem tem tal natureza.

Para conhecer a natureza sofredora da vida, precisamos entender os três tipos de sofrimento. O primeiro é o sofrimento do sofrimento. Ele se manifesta na forma de dores de cabeça e dores em geral e está presente até nos animais. Existe uma maneira temporária de fugir ou superar esse tipo de sofrimento. O segundo é o sofrimento da mudança. É o caso das experiências que em geral vemos como agradáveis. Por exemplo, quando ganhamos uma coisa nova, nos primeiros dias, ficamos muito empolgados e felizes. Mas depois de um tempo, o mesmo objeto cria uma espécie de insatisfação ou frustração.

Podemos nos sentir muito chegados a algo bem bonito, mas, com o tempo, esta mesma coisa pode parecer feia e ruim. E, além disso, podemos querer nos livrar dela. É muito natural as pessoas que moram em pequenos vilarejos ou em lugares remotos desejarem uma vida mais atraente em outro local, como uma cidade grande ou um país maior. E, às vezes, as pessoas que moram nas cidades grandes preferem um local rural ou tranquilo. Os desejos estão sempre mudando. Esta é a segunda categoria do sofrimento: o sofrimento da mudança.

Existem várias interpretações do terceiro sofrimento, o sofrimento condicionado. Uma delas é a de que nosso corpo é influenciado pela ignorância. Existem diferentes tipos de ignorância. Um é a mera ignorância, isto é, não saber alguma coisa. O outro é aquele que nos faz ver os fenômenos de uma maneira pervertida ou errada. Este tipo é a verdadeira semente do problema ou do sofrimento. Sendo assim, quando a ignorância nos causa problemas, devemos eliminá-la. Vale a pena tentar acabar com ela. E, se o sofrimento é algo que pode ser eliminado, é útil vê-lo como o que ele é, e não ter medo dele, odiá-lo ou se frustrar por causa dele.

Agora, a questão crucial é saber se a cessação existe ou não. Aqui, naturalmente, vamos ter de chamar nossa consciência. Existem dois fenômenos separados: o problema e a consciência. Se enxergarmos uma flor ou nosso corpo em termos de moléculas, eles são semelhantes em substância e seguem o mesmo sistema. No entanto, a diferença é que as flores não têm consciência como os seres humanos. Além das partículas

físicas, existe algo chamado consciência. Quando os corpos ou partículas se combinam com a consciência, temos um ser consciente. Então, desenvolve-se um sentimento de “eu”.

No que diz respeito aos diferentes níveis de consciência, quando estamos acordados, temos um nível; quando estamos sonhando, está funcionando outro nível levemente mais profundo. Quando estamos dormindo um sono sem sonhos, estamos no estado ainda mais profundo da consciência ou mente. Quando desmaiamos ou ficamos sem respiração, a consciência se torna mais penetrante. Em geral, as pessoas se referem a este estado como “perda de consciência”, mas, na verdade, ela fica ainda mais profunda. Contudo o nível mais profundo da consciência ou mente ocorre quando morremos.

A mente geral depende muito de órgãos físicos como o cérebro ou os vários sistemas nervosos. Quanto mais profunda é a consciência, mais independente ela fica do corpo. Portanto, quando as funções vitais param por completo, a mente profunda entra em ação. Na hora da morte, ocorre um processo normal de separação entre a consciência e o corpo. Quem pratica yoga ou algumas meditações pode voluntariamente dissociar ou separar os dois. Por meio da meditação, você também pode controlar a circulação, a respiração e outras funções físicas. Se intensificar seu treinamento, ao final, é possível fazer essa separação. Com a prática da transferência de consciência, podemos fazer essa separação. Mas isso é muito perigoso para os iniciantes, porque eles podem ser capazes de separar a mente do corpo, mas não conseguir reuni-los. Separar é muito mais fácil do que unir.

Discussões com neurocientistas e neurobiólogos também revelam um conhecimento do cérebro e de suas funções. Talvez possamos falar mais sobre isso mais adiante. As experiências mostram que existe um aspecto de mente — em especial uma energia que controla o sistema nervoso. Como mencionei anteriormente, a saúde física está ligada à saúde mental. Já existem até experiências de cura de doenças com a meditação. Quando falamos de ignorância, estamos nos referindo a uma falta ou defeito da consciência ou à qualidade defectiva da consciência. Para diminuir essas características negativas e lidar com esse tipo de mente, as mudanças ocorrem na forma de dúvidas. Esse tipo de transformação influencia a cognição e, por fim, somos capazes de alcançar uma percepção direta não-conceitual.

Assim, se você eliminar esse tipo de mente defectiva, é importante compreender a natureza e a transformação da mente. Primeiro, tente examinar o estado mental. Às vezes, experimentamos um tipo diferente de consciência e pensamentos violentos. Isso acontece porque a presença de muitos pensamentos conceituais obscurece o fenômeno. A verdadeira

natureza da mente fica obstruída — como quando colorimos o vidro, e torna-se muito difícil vê-lo transparente. Por isso, em geral, se tentamos clarear o nível geral de consciência e anular os pensamentos violentos, adquirimos uma vaga idéia da natureza real da mente. Neste estágio, sentimos a natureza vazia da mente. Esta é uma das técnicas pelas quais a percebemos. Quando falo de natureza aqui, não me refiro à natureza final, mas à convencional. Logo de manhã cedo, quando já estamos acordados mas nossa mente ainda não está bem ativa, às vezes temos pensamentos claros e incolores. Portanto, a natureza da mente é como algo branco que pode absorver todas as outras cores. É algo neutro. Ela não é boa, mas pura. Então, outros pensamentos acompanham essa mente pura. Por exemplo, ninguém pode ter raiva o tempo todo. Enquanto existirem consciência e percepção, ainda que a pessoa tenha um pavio muito curto, haverá momentos em que ela não estará de mau humor. No caso da possessividade, não importa quão forte ela seja, a natureza básica da mente mostra que pode ser removida. Dependendo de fatores internos e externos, ela aumenta ou diminui. Portanto, existe uma maneira de reduzi-la.

Agora, a questão é saber se é possível reduzir esses pensamentos. Para isso, temos de saber como eles existem e de que forma aparecem para nós. Em geral, fazemos uma distinção categórica entre a qualidade de um objeto e suas partes. E quando falamos de um objeto, de sua qualidade e conceito, temos em mente características diferentes, embora elas sejam apenas dois fenômenos diferentes quando falamos do objeto e de seu efeito. Se esta é a forma de existência real, devíamos ser capazes de encontrá-lo quando o percebemos, mas isso não pode ser feito. Assim, se eliminarmos as partes, nunca seremos capazes de encontrar o objeto que as causa.

Embora isso se aplique à forma convencional de existência, não é possível para a forma final de existência. Em geral, se tentarmos encontrar a base da designação de todo fenômeno, não conseguiremos. No nível mundano, podemos procurá-la até certo ponto, mas, além dele, se dividirmos o fenômeno em partes e tentarmos encontrá-lo, não conseguiremos. Por exemplo, peguemos o caso do “eu”. Em geral pensamos que o “eu” é um proprietário ou algo que pertence a esse proprietário. Assim, supõe-se que haja uma identidade separada além da mente e do corpo. Em geral, quando dizemos “eu”, temos uma percepção errada dele como sendo o possuidor da mente e do corpo. Vou ilustrar. Existe uma pessoa com um corpo defectivo ou uma mente defectiva. Se alguém disser: “Vou lhe dar um corpo melhor e mais paz mental”, essa pessoa logo vai gerar uma vontade consciente de aceitar a oferta. Isso indica claramente que temos a noção equivocada de que o “eu” é

separado do agregado de consciência e da mente. No entanto, se examinarmos nosso corpo e nossa mente, não resta nada. É claro que existe um “eu”. Se não existisse, não haveria o “outro”. E se o “outro” não existisse, de nada serviria a prática do altruísmo. Portanto, definitivamente existem um “eu” e um “outro”. Mas a explicação usual é de que existe um “eu” designado simplesmente como a combinação do corpo e da mente. Sendo assim, todo fenômeno é designado como a combinação de suas partes, as quais, se investigarmos, não conseguiremos encontrar. Mas se negarmos essas partes porque não conseguimos encontrá-las e dissermos que a pessoa é algo não-existente, entraremos em contradição com nossa experiência diária, que nos mostra claramente que a pessoa é existente e não-existente. Se negarmos sua existência, cairemos no extremo da aniquilação. Mas embora a pessoa exista, essa existência é apenas convencional. Ela não existe de maneira independente. Isso aniquila o extremo da permanência.

Quando falamos que uma pessoa é designada por alguma coisa e dependente dela, eliminamos dois extremos: o da total não-existência e o da permanência. Chamamos isso de Madhyamika, ou meio-termo. Quando falamos da percepção do meio-termo ou da visão intermediária, isso significa que as coisas nem são totalmente não-existentes, nem têm uma existência independente. Os fenômenos aparecem para nós como coisas que existem por si só, sem depender de nada; mas não é bem assim. Eles dependem de outros fenômenos. Eles só são designados pela mente. Assim, entender isso é alcançar a visão do Madhyamika.

A tal ponto, vale a pena examinar a geração da raiva e da possessividade à luz da visão acima. Está muito claro que, quando geramos raiva e possessividade, o objeto particular desses sentimentos aparece como algo de existência independente; como algo sólido. Está muito claro que, quando surge raiva ou possessividade extrema, o objeto aparece como algo independente e cem por cento negativo ou positivo. Mas, com o passar do tempo, quando a raiva ou a possessividade diminuem ou desaparecem, seus sentimentos pela outra pessoa mudam. Por exemplo, quando um casal se casa, ambos parecem cem por cento bonitos e bons para o outro. Isso acontece por causa da projeção criada pelo apego. Quando acontece algum problema, essa emoção forte diminui. Mas, quando o problema ou a raiva desaparecem, aparece a pessoa verdadeira.

Está muito claro que, quando geramos a mente negativa, sua raiz é o modo equivocado como compreendemos o fenômeno. Essa compreensão do fenômeno e a percepção consciente da falta de existência real do fenômeno são contraditórias. Essas duas conscientizações se direcionam aos mesmos objetos, mas seus modos de concepção são

diferentes. Sendo assim, elas são opostas. A única diferença entre elas é que a conscientização que percebe a falta da existência real tem um suporte e um fundamento válidos, enquanto a outra não.

É possível eliminar todos os pensamentos negativos. À medida que o tempo passa, e que a meditação vai se tornando analítica, as emoções e pensamentos negativos podem ir sendo eliminados. A esse estado mental que elimina todas as emoções negativas chamamos de nirvana, moksha ou cessação. Mas essa cessação não implica o fim da nossa consciência ou do nosso ser, ela significa a cessação das emoções negativas. Na escola budista, existem várias interpretações para o moksha. Por exemplo, a escola Vaibhashika acredita que, quando atingimos a verdadeira cessação (nirodha) ou o moksha, não temos mais consciência, não temos mais uma massa psicofísica (skhandha), nem ser. Contudo, como ensina Nagarjuna: “Se é assim, nenhum ser a atinge.” Desta maneira, não podemos dizer que um ser vai alcançar o nirvana, porque quando ele acontece, não há mais ser e, se existe um ser, não pode haver nirvana. A própria natureza da consciência é pura, de modo que não há por que cessá-la ou terminá-la. Nas filosofias Madhyamika e Cittamatra, o nirvana definitivamente existe, mas o ser possuidor de auto-identidade também existe. Mesmo no caso do estado de Buda, existe um Buda com uma identidade própria individual. Para mim, o moksha é a cessação completa da mente, do “eu”. Eu preferiria o samsara ao nirvana, porque no samsara há vida e experiência. Acho que isso é melhor do que o simples nada.

As pessoas têm a impressão de que a cessação ou o nirvana é o nada e de que todos os sentimentos, a consciência e as coisas acabam no vazio, que não resta nada. Isso é errado. Na verdade, o nirvana é o estado completamente purificado da mente. Ele é a natureza final da mente que removeu todas as emoções aflitivas.

É nossa responsabilidade sentir que: “Sim, existe um meio e algo que vale a pena alcançar.” Portanto, deveríamos tentar investigar a natureza sofredora e, nos frustrando com ela, devíamos desenvolver o sentimento de renúncia para atingir o nirvana, que é a libertação permanente. Pensar apenas nas duas primeiras Verdades Nobres sem pensar nas últimas duas não serve a nenhum propósito. Se pensarem apenas nas duas primeiras Verdades, às vezes, as pessoas podem ser intolerantes com a passividade, a inatividade e o pessimismo dos praticantes. Por isso, tente alcançar um equilíbrio e compreender tanto as duas Verdades negativas, quanto as duas positivas. Você então vai ter um propósito ou um objetivo claro, e vai compreender e perceber melhor a natureza delas. E você automaticamente vai sentir frustração com relação aos pensamentos negativos, o que é muito importante. Na verdade, nosso

verdadeiro inimigo — o verdadeiro causador dos nossos problemas, o destruidor da felicidade — está dentro de nós. Por exemplo, a raiva, o ódio, a possessividade e a ganância destroem a paz interior, enquanto o inimigo externo, não importa quão poderoso seja ele, simplesmente não consegue fazê-lo. Quem tem uma mente calma e pacífica quase não se sentirá perturbado, mesmo estando cercado de hostilidades. Por outro lado, se você tem uma mente infeliz, agitada ou perturbada, ainda que esteja rodeado dos melhores amigos ou dos maiores confortos, não terá paz ou felicidade. Portanto, a paz interior e sua fonte são o fim ou o resultado inevitável de uma mente tranqüila e equilibrada. Sendo assim, a causa inevitável e final da calma e da felicidade mental não pode ser nenhum fator externo.

A fonte final da paz mental só pode ser destruída pela raiva e pelos pensamentos negativos. Uma pessoa sábia não permite que a raiva ou o ódio se manifestem nela porque ninguém quer ser feliz ou sofrer. Se você quer ser feliz, deve se preocupar com a fonte final da felicidade. Você deve praticar o amor, a bondade e tentar reduzir a raiva. Isso não tem nada que ver com religião, mas com a nossa felicidade diária.

No nível comum, quando surgirem os pensamentos negativos da raiva e da possessividade, isso pode ser eficaz e útil. Por exemplo, quando passamos por um problema, uma perda ou um fracasso, a raiva surge para nos proteger e ajudar. A raiva nos diz para não ter medo e para deixarmos ela se expressar. Uma pessoa com raiva é quase como um louco, e usa palavras ásperas ou a força física, e assim por diante. De certa maneira, a raiva nos dá audácia ou força. Da mesma maneira, a possessividade surge como nosso melhor e mais querido amigo. Por isso, se não os analisarmos de maneira muito sincera e séria, será muito difícil perceber esses pensamentos negativos e suas características falsas ou negativas.

Quando a raiva domina nossa mente, às vezes usamos palavras ásperas e desagradáveis. Mas, quando ela passa, temos vergonha de retirar nossas palavras e evitamos encontrar a pessoa com a qual discutimos. Isso mostra que basicamente não queremos ser ásperos, mas a raiva nos faz perder o controle. Por isso, ela é um inimigo inútil e não-confiável. Mas, em alguns casos, precisamos de contramedidas fortes. Quando acontecer alguma coisa, analise e investigue a situação. Se ela precisar de uma contramedida, adote-a sem raiva, pois toda ação motivada por ela será ineficaz. Além disso, em muitos casos, acabamos descobrindo que as decisões tomadas sob a influência da raiva estão erradas. O ódio e a raiva nos fazem perder apetite e sono e nos causam um sofrimento mental. E, na verdade, o inimigo fica feliz ao nos ver deprimidos. Por outro lado, se permanecemos calmos e felizes, ele não

tem nenhuma satisfação. Além do quê, a raiva destrói o senso de julgamento que nos permite discernir entre as conseqüências de longo prazo e de curto prazo. Ter um inimigo é útil porque isso nos dá a oportunidade de praticar a paciência e a tolerância. Essa prática é necessária para o desenvolvimento de uma compaixão e de um amor genuínos.

Não podemos aprender a paciência e a tolerância com um guru ou um amigo. Elas só podem ser praticadas quando entramos em contato com alguém com quem trocamos experiências desagradáveis. De acordo com Shantideva, os inimigos são muito bons para nós porque nos ensinam muito e constroem nossa força interior. A prática do amor e da compaixão não é uma questão religiosa ou sagrada, mas sim de sobrevivência. Em termos de humanidade, a economia está passando por uma crise global e temos, claro, a questão da paz mundial. Em qualquer área, os fatores mais importantes são a compaixão e um bom coração. Agora, temos de fazer a distinção entre amor e compaixão. Em geral as pessoas não têm paciência para o amor porque ele vem misturado ou poluído pela possessividade. O que indica essa poluição é o fato de nosso amor depender de como a outra pessoa reage a ele. Por exemplo, quando alguém é muito próximo de nós e acontece algo desagradável, nossa atitude logo muda e o amor desaparece. No entanto, existe outro tipo de amor, o amor genuíno, com o qual percebemos que o outro é como nós, que é uma pessoa que quer ser feliz e não quer sofrer, e que tem todo o direito de superar o sofrimento e conquistar a felicidade. Com base nisso, desenvolve-se um amor genuíno e uma bondade permanentes.

Quando falamos da importância do amor e da bondade, nos referimos ao amor genuíno, e não ao amor e à bondade influenciados pela ignorância. Às vezes, as pessoas dizem que, quando vem a raiva, é melhor expressá-la, ao invés de escondê-la ou reprimi-la. É claro que existem diferentes níveis de raiva. A primeira coisa a fazer é se dar conta da negatividade da raiva e do ódio. Quando estiver convencido disso, você naturalmente vai tentar se distanciar deles. No entanto, se a raiva é forte e difícil de superar, tente apenas esquecer seu objeto. Tome como exemplo minha própria prática e minha própria experiência. Eu sou de Amdo, no nordeste do Tibete. As pessoas daquela região em geral são vistas como irascíveis. Quando era jovem, até que eu era assim. Com o passar dos tempos, eu pratiquei esses ensinamentos para controlar a mente. Minha raiva diminuiu muito. Em algumas ocasiões, quando a raiva ou a irritação aparecem, elas logo somem. E dificilmente eu sinto ódio.

Portanto, pela prática alcançamos nosso desenvolvimento interior. A possibilidade da mudança existe, mas, para isso, nós devemos mudar

primeiro. Se nós não mudarmos, nada muda, e esperar que os outros mudem é irreal. Assim, a mente humana está sempre mudando, e se você fizer um esforço na direção certa, no final, ocorrerá uma mudança mental e você conquistará muita paz e felicidade, sem nenhuma dor ou preço a pagar. A paz e a felicidade devem se desenvolver dentro de cada um. Como disse Buda: “Você é seu próprio mestre. O futuro de cada pessoa só depende dela mesma. Ninguém mais pode cuidar da sua vida futura, e o presente repousa nos ombros de cada um.”

É possível se livrar por completo da presença do ego negativo ou isso é só um mito?

Como os defeitos e as falhas não são características inerentes da mente, essas falhas podem ser eliminadas.

Se removermos corpo e mente, aparecerá a consciência silenciosa. Essa consciência é a mesma para todos os seres conscientes. Esta é a essência da percepção da nossa identidade. Por favor, comente.

Em geral, a continuidade da mente permanece. Por isso, não é possível eliminar a mente e o corpo e ainda obter a auto, identidade. Como mencionei anteriormente, de acordo com os ensinamentos Mahayana, até mesmo no estágio da Iluminação a sabedoria se manifesta no ser individual.

Por favor, explique o vazio de fenômenos finais como a morte e o karma.

Quando falamos de vazio, independentemente de qualquer fenômeno, estamos nos referindo à falta de existência inerente desse fenômeno em particular. A ação (karma) e a morte também são fenômenos, mas não são verdades finais. A natureza final delas é o shunyata. É importante conhecer a morte e o karma. O karma é uma ação com motivação; nele estão envolvidas uma certa ação mental, mas também física.

Uma ação está destinada a ter um resultado. No budismo, karma também significa ação, mas você tem as conseqüências a longo prazo e a curto prazo. Por exemplo, podemos dizer que existe uma motivação negativa por trás da ação da raiva. Essa motivação vem acompanhada de uma espécie de ação física grosseira, e a ação mental negativa cria uma atmosfera negativa e desagradável. Esta é a conseqüência a curto prazo e, durante aquele momento, a ação deixa sua impressão na consciência. Essa impressão é deixada no “eu” e é perpetuada pela continuidade da mente, ou do “eu”, e começamos a sentir seus efeitos quando ela encontra as condições externas.

Quando falamos de morte, estamos nos referindo à absorção das mentes profundas. Podemos encontrar uma explicação melhor nos oito estágios da absorção. Na verdade, este é um assunto especial a ser estudado.

A raiva é uma verdade. Ela deve coexistir com a felicidade. Sendo assim, por que devemos controlá-la?

Se você fizer essa pergunta a um médico, ele lhe dirá que podemos viver sem raiva. Você gozará de mais prazer e felicidade se tentar minimizá-la. Sendo assim, a questão é saber se a raiva pode ser reduzida ou não.

Não entendo como o apego às pessoas pode causar sofrimento, porque ele me dá força, ainda mais quando algo me perturba.

O apego como causa do sofrimento está relacionado com a terceira categoria de sofrimento: o sofrimento difuso composicional. A raiva está diretamente ligada a ele porque nos traz a primeira categoria do sofrimento, enquanto ele nos traz a segunda e a terceira. Este nosso corpo existe por causa do apego. Sendo assim, por apego e por raiva, somos apresentados aos diferentes tipos de sofrimento. Por isso, o apego é a base da raiva.

Por favor, nos explique uma técnica simples para reduzir a raiva.

Examinar de maneira mais analítica os defeitos reais da raiva ajuda. A raiva destrói a paz mental e cria mais problemas. Se você observar a história mundial, verá que toda destruição, todas as desgraças e sofrimentos da humanidade foram causados pelo ódio e pela raiva. E as histórias gloriosas sobre coisas boas sempre se desenvolveram em tomo do altruísmo. Assim, podemos perceber que a raiva é uma coisa realmente inútil. Se aceitarmos a teoria do renascimento e do karma (causa e efeito), poderemos usar outros métodos para reduzi-la. Os problemas familiares também são quase sempre criados pela raiva. Portanto, você pode aprender com as experiências dos outros.

Quando o ambiente está poluído, é possível criar um estado de mente puro?

Existe um relacionamento definido entre o ambiente externo e a mente. Com poluição, o cérebro não funciona bem, ficamos lerdos. Mas não é impossível ter uma mente pura até mesmo em um ambiente poluído.

O que é o vaio?

O vazio é o vazio. Esta resposta não é fácil. Teríamos de nos aprofundar e entrarem detalhes. Precisamos de meses e anos para chegar a uma compreensão do vazio.

Gramado do Constitutional Club, 1988